

¿Podrás identificarlo?

asomado

Asomado

Proyecto de título

Antonia Bizzarri Correa

Profesores guía

Bernardita Brancoli poblete

Oswaldo zorzano Betancourt

Memoria presentada a la Facultad de diseño
de la Universidad Del Desarrollo para optar al
Título profesional de diseñador gráfico

Santiago de Chile, Enero, 2023.

«He visto películas que me han conmovido, he leído libros que han cambiado mi modo de ver las cosas y he escuchado música que ha influido en mi ánimo. Nuestro objetivo será llegar al corazón de la gente con el diseño.»

— Stefan Sagmeister

***Agradezco a mi familia, amigas
y profesores guía por su buena
voluntad y apoyo incondicional
en este proceso.***

Motivación personal

Siempre me castigaba por mi falta de compromiso conmigo misma, "mañana lo terminaré", "después arreglaré esto", "en la etapa final quedará así" promesas que me hacía con mucha convicción y entusiasmo, pero lamentablemente quedaban en una lista sin un "check".

Me preguntaba como era posible que aplazara hasta incluso las actividades de las cuales disfrutaba.

Cada vez que entregaba un trabajo para la universidad, al segundo me arrepentía y me decía, podría haber quedado mejor, "saque la vuelta" "Tenía tiempo y lo desaproveche"

Creo que la procrastinación es algo tan cotidiano que lo vamos dejando pasar y nos autoconvencemos de que somos así, procrastinar no es algo negativo, lo negativo es no hacerse cargo del porqué, eso es lo que produce la angustia y estrés.

Me autoconvencí que procrastinaba por un tema de "madurez" esperando el día en el que ya "madurara" para hacerme cargo y ser más disciplinada, pero años más tarde me vine a dar cuenta que lo que realmente necesitaba era empezar a trabajar en esa disciplina, "hacerle la competencia a la procrastinación" en vez de esperar a que me llegara esa "madurez".

Índice

0.1

Abstract	10
Introducción	13

0.2

Marco teórico

Procrastinación	14
Principales causas de la procrastinación académica	30
Campo de observación	34
El proyecto de diseño metodologías y estrategias	38

0.3

Metodología de investigación

Descripción de la metodología de investigación	46
Análisis e interpretación de datos	47

0.4

Propuesta conceptual

Planteamiento problema y oportunidad de diseño	50
Insight	51
Objetivos del proyecto	52
Descripción propuesta conceptual	54
Descripción proyecto	55
Campo de aplicación	56
Estado del arte	58
Estudio de usuario	60

0.5

Desarrollo proyecto

Referentes Gráficos	70
Proceso de exploración	73
Mapa de sistema app	56
Brandbook de procesos	74

0.6

Sistema gráfico

Logo	100
Personaje	102
Kit gráfico	103
Presentación App	104

0.7

Testeo

Testeo experiencia usuario	116
Testeo conceptual	117

0.8

Evaluación financiera

.....	118
-------	-----

0.9

Conclusiones	123
--------------------	-----

10

Indice de figuras	127
Bibliografía	128
Anexos	135

Abstract

El siguiente proyecto busca proponer un sistema digital de planificación y gestión de proyectos de diseño, esta dirigido a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad del Desarrollo.

El proyecto tiene su base en identificar los principales gatillantes de la procrastinación académica, esto a través del registro de datos del uso de plataformas digitales.

Por otro lado, facilitar el uso de estrategias de diseño para el desarrollo de proyectos como herramientas para invertir el tiempo de procrastinación y del mismo modo dar a conocer el estado de desarrollo de proyectos que están ejerciendo los estudiantes.

Palabras claves

Procrastinación - plataformas digitales - Desarrollo de proyectos - Diseño - Educación

0.2

Marco teórico

Introducción

“Mejor mañana”, “Yo trabajo mejor bajo presión”, “un cafecito y parto”, ¿cuántas veces hemos experimentado esas pequeñas frases?

En fin, si le ponemos nombre a esas conductas llegamos al término procrastinación, una conducta extremadamente cotidiana, donde muchas personas la experimentan en distintos ámbitos de la vida, hay personas que procrastinan en su salud, otras en su trabajo, algunas hasta en las relaciones de pareja, y entre muchos otros campos de la vida. “He sacado la vuelta todo el día”, “¿por qué soy así?”, “no sirvo para nada”, ¿otras frases que quizás lo identifiquen?

La procrastinación es un hábito que nos alivia y a la vez nos angustia, por consecuencia no disfrutamos ni lo uno ni lo otro. Es domingo, estoy viendo mi serie favorita cómodamente en un sillón, pero en un instante recuerdo que debo terminar una tarea para el día siguiente, a la madrugada, tengo que decidir que hacer; o termino mi tarea o le dedico un tiempo más a mi serie preferida, ¿qué haría un procrastinador?, probablemente seguir viendo su serie con un estado de ansiedad y estrés, porque sabe que debería estar realizando su tarea; sin embargo, está tumbado procrastinando.

“El último capítulo y parto”, ya son las 12 de la noche y ahora sí que el estrés y la angustia es mayor, es aquí donde aparecen los sentimientos de culpa y desprecio hacia uno mismo.

Lo más extraño de la procrastinación es que a pesar de que sabemos que nos desgasta, o nos perjudica, seguimos haciéndolo una y otra vez.

Procrastinar no es una enfermedad, sino que un hábito en el que nos cuesta tomar decisiones, ¿a quién no le cuesta decidir?, la procrastinación puede ser sana, en el minuto que yo soy consciente de mis actos y observo cuáles son mis obstáculos, puede sonar muy obvio; sin embargo, en la práctica cuesta hacer este proceso de reflexión.

Respecto lo anterior pareciera que en los últimos años la tecnología está decidiendo por nosotros, estableciendo el tiempo que tengo que pasar en mi celular, varios expertos en redes sociales, como por ejemplo Tristán Harris, nos han advertido de que estamos siendo utilizados; sin embargo, no ha habido cambios significativos en la industria.

¿Si es que sabemos que podemos o tenemos la habilidad de decidir porque no incentivamos el buen uso de las tecnologías? Plataformas más empáticas, más amigables, que fomenten el bien personal.

En relación con lo anterior, la disciplina de diseño tiene una gran labor de hacer posible estos cambios, de reflexionar acerca de como ayudar en vez de “enviciar” a partir de las plataformas digitales.

Procrastinación, una realidad subestimada

Principales definiciones, conceptos y epistemología de la palabra

Para entender el origen de la palabra procrastinación es necesario saber el significado de esta. Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española indica que la palabra procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: pro (a favor de) y crastinare (relativo al día de mañana). Por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana (García, 2008; Steel, 2011).

Antiguamente la procrastinación se concebía como el comportamiento de postergar tareas supliéndolas por otras que eran menos prioritarias y generaban mayor satisfacción a corto plazo, entendiéndose que el individuo se mantenía ocupado sin importar el motivo.

Socialmente, se aceptaba y justificaba la conducta, sin embargo, la connotación de ésta empezó a cambiar en la modernidad, cuando la aplicación de técnicas productivas se convirtió en la fuente de progreso económico y financiero de la sociedad (Steel, 2007).

En la actualidad existen diversas definiciones que se atribuyen al concepto de procrastinación, uno

de los padres de la investigación de ésta la define como "postergación en el inicio o conclusión de una actividad específica, mediante la realización de una actividad innecesaria o menos importante, acompañada de un estado de ansiedad" (Ferrari et al., 1995).

Con la evolución de los años se ha podido profundizar sobre el tema, abordando diversos factores que la determinan para así obtener un panorama más completo sobre el concepto, detallando cuáles son las características que lo representan y cuáles son las concepciones erróneas acerca de la procrastinación.

Neenan (2008) propone que; **"Es un error considerar a la procrastinación como simple holgazanería o pereza porque ésta última es la resistencia a emprender una acción, mientras que la procrastinación implica estar ocupado, realizando una actividad substituta."**

Con respecto a la distinción de procrastinación y ocio, Manuel Cuenca (2018) en su libro "Ocio Valioso" lo define como "todo aquello que realizamos las personas de un modo libre y sin una finalidad utilitaria, si no, fundamentalmente, porque

disfrutamos con ello.” En función de lo anterior, explica una diferencia entre ocio, tiempo libre e indirectamente de la procrastinación “el ocio no es el tiempo libre, tampoco la realización de unas actividades que se denominan así y que pudieran gustarte o no. El ocio es una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación, algo que deseas y te gusta, y la voluntad, algo que decides hacer libremente.”

Presentado lo anterior, es necesario profundizar acerca de qué es procrastinación y qué no es. En relación con esto, Steel aclara que “Procrastinar no se trata puramente de dejar algo para más tarde, aunque actuar así es parte integral de esta conducta. La prudencia, la paciencia y el dar prioridad comportan el dejar algo para más adelante, pero no significan lo mismo que procrastinación. Steel (2017) Afirma que “la palabra procrastinación no se ha referido simplemente a posponer algo, sino a posponerlo irracionalmente” es decir, a cuando postergamos nuestras actividades de forma voluntaria, sabiendo que esa decisión nos perjudicará. “Cuando procrastinamos, sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene”

Para explicar cómo se manifiesta la decisión irracional en una situación, el mismo autor hace referencia a esta definición a través de un ejemplo, “Cuando vemos a un compañero de trabajo tirado en el sillón de su despacho con los brazos cruzados detrás de la cabeza, relajado, y le preguntamos qué está haciendo, dirá si es anglohablante, en su lengua: «¿Yo? ¡Estoy procrastinando!». Sin embargo, explica que no está procrastinando, ya que existen altas probabilidades de que ese proyecto se suspenda, por lo que la conducta en este escenario se considera como una decisión inteligente.

En esa situación, declara que irracional es el que, compulsivamente, tiene que terminar todo lo antes posible y aborda tareas que no servirán para nada. “El obseso que concluye cualquier tarea a la primera oportunidad puede ser tan disfuncional como el procrastinador que lo deja todo para el último momento. Ni el uno ni el otro planifican su tiempo con inteligencia” (Steel, 2017).

Fig. 1 Evasión del éxito



La procrastinación se desarrolla porque las personas prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios a corto plazo en lugar de aquellas que impliquen efectos positivos a largo plazo (Riva, 2006).

Es por esto que la procrastinación trae consecuencias negativas en diversas áreas de la vida de una persona, donde el individuo se ve involucrado en patrones de comportamientos en los cuales predomina la evitación de una emoción desagradable.

Asimismo, Busko considera que esta conducta va "debilitando la autonomía del individuo con el incumplimiento de sus obligaciones y deberes

domésticos; lo cual, afecta en su desenvolvimiento e interacción al sistema social" (Busko, 1998).

Respecto a lo anterior, Ferrari y Díaz (2007) fundamentan dos factores que inciden estrechamente con la procrastinación, el autoconcepto; como el control total cognitivo y afectivo sobre sí mismo, donde la procrastinación se relaciona con la baja dependencia.

Por otro lado, la autopresentación; como la constante preocupación de la imagen pública y los factores externos, donde el individuo se caracteriza por manipular su imagen pública, a través de la excusa y la justificación.

En relación al origen y evolución del concepto de procrastinación, en base la obra de Steel, “los primeros testimonios escritos relativos a la procrastinación se refieren a las actividades del campo.

Hace cuatro mil años, los antiguos egipcios inscribían al menos ocho signos jeroglíficos que se referían a la dilación, pero uno en particular indicaba además descuido u olvido.

Este jeroglífico, traducido como procrastinación, está asociado muy a menudo a las tareas agrícolas” (Steel, 2007, p 56). Aportando a lo anteriormente rescatado de la obra de Steel, también se menciona cómo la literatura griega de la época de alguna manera iba caracterizando la conducta de la procrastinación.

En este, se menciona el poeta Hesíodo, donde éste hace alusión a la procrastinación relacionándolo con el trabajo agrícola. “En Los trabajos y los días, poema épico de ochocientos versos, hace la siguiente exhortación: «No dejes la tarea para mañana y pasado mañana, pues un trabajador perezoso no llena el granero, como no lo llena el que pospone la tarea: la laboriosidad hace que el trabajo vaya bien, pero un hombre que pospone el trabajo roza siempre la ruina con la mano».

Esta advertencia era especialmente importante, ya que la carencia de tierra que pudiera ararse condujo a los griegos a una crisis financiera de tal magnitud que muchos campesinos tuvieron que poner como garantía no solo sus tierras, sino incluso a sus familias.

La procrastinación no solo llevaba a que resultase

más difícil recibir un crédito, sino también ver que hijos e hijas se convertían en propiedad exclusiva de los vecinos más ricos” (Steel, 2007, p 56).

Al pasar de los años, el concepto de procrastinación se comenzó a extender desde la agricultura a diversos contextos culturales; entre estos, las guerras, los conflictos políticos y la religión. Donde estudiosos van aportando reflexiones acerca de la conducta en dichos contextos, por ejemplo, Steel menciona a Tuclides como padre de la historia científica, quien escribe acerca de la procrastinación en la Historia de la guerra del Peloponeso. “Se habla en ella de diversos aspectos de las personalidades y de las estrategias.

Por otro lado, aludiendo cómo las distintas religiones comienzan a reflexionar acerca de la procrastinación se exponen pensamientos que se registran en antiguos escritos. “En los más antiguos textos budistas del canon pali, el monje Utthana Sutta concluye que la «procrastinación es una degradación moral» ” (Steel, 2007, p 57.)

Por último, Steel reflexiona sobre la evolución del concepto con la historia de Adán y Eva, donde a través del relato bíblico plantea que hay una relación directa con el origen, la historia y la evolución del concepto. “Vivían en el Jardín del Edén, desnudos y sin conocer la vergüenza, con una perfecta adaptación a la naturaleza. En esas, vino el primer acto de desobediencia de la humanidad. Adán y Eva mordieron la manzana del árbol del conocimiento y Dios los expulsó; se vieron forzados a sobrevivir por medio de la agricultura. Este relato, aunque sea bíblico, concuerda a la perfección con la historia de la evolución” (Steel, 2007, p 58).

Modelos teóricos de la procrastinación

Modelo Psicodinámico

Esta teoría fue la primera en relacionar las conductas con la postergación de las actividades. La teoría Psicodinámica explica el comportamiento de manera general. Y hace referencia a que la procrastinación proviene desde la infancia; ya que, en esta etapa, se juega un rol muy importante en el desarrollo de la personalidad del adulto y la influencia de los procesos mentales inconscientes y conflictos internos en la conducta. Distintos profesionales psicoanalíticos concluyen que las expectativas de los padres influyen en los rasgos de personalidad del individuo y en el desarrollo de la procrastinación. En el estudio se hace referencia a que el estudiante tiene una alta presión por la aceptación y aprobación de sus padres, donde relacionan sus logros personales y académicos como medio de valoración externa, con el objetivo de cumplir las altas expectativas que tienen sobre ellos mismos. (Ellis y Knaus, 2002).

En respuesta a lo anterior, los adolescentes tienden a adoptar posturas rebeldes utilizando cómo de mecanismo de defensa la procrastinación.

En conclusión, el modelo expone que la procrastinación es el miedo de no cumplir con los objetivos propuestos, en consecuencia abandonan las actividades a pesar de tener las capacidades y habilidades para lograr lo que se proponen.

Modelo cognitivo

El siguiente modelo plantea que los procrastinadores tienen un procesamiento de información disfuncional y que constantemente reflexionan sobre su comportamiento de aplazar actividades. (Atalaya, García, 2019).

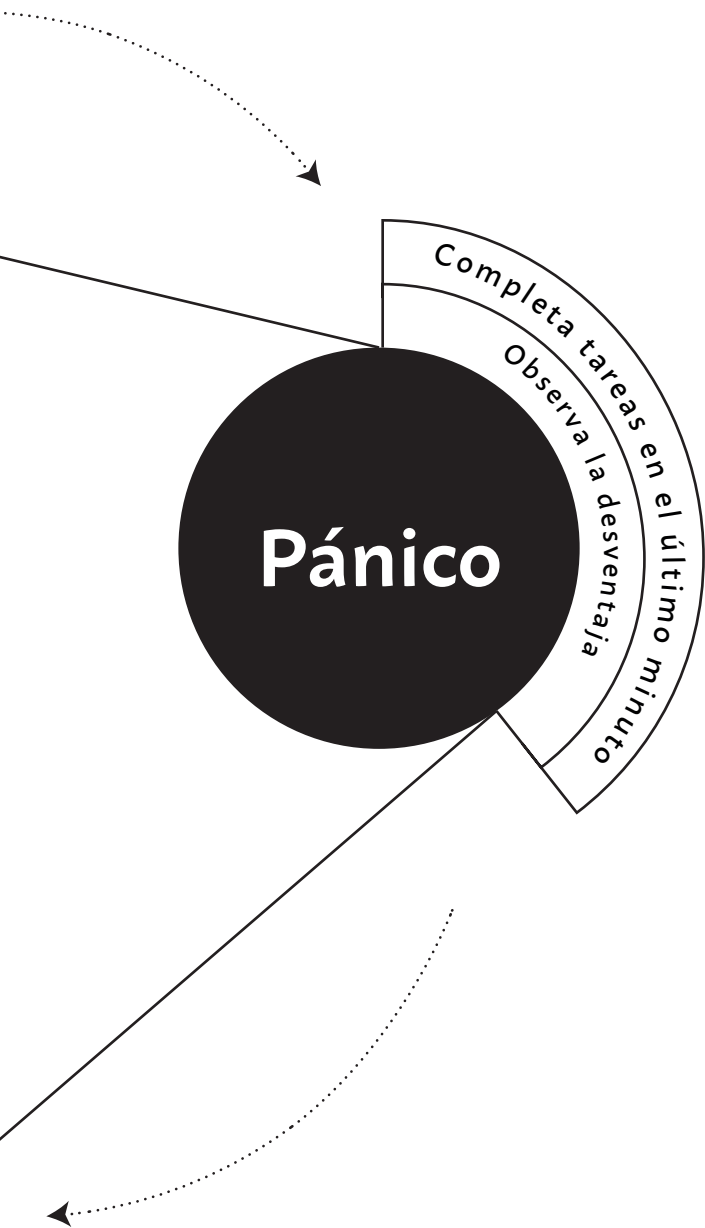
Los procrastinadores, tienden a tener pensamientos intrusivos con una alta carga de negatividad, lo que implica que posterguen sus tareas debido a que se sienten asustados a ser rechazados socialmente.

Estos pensamientos obsesivos provienen de los incumplimientos de sus objetivos predeterminados, en consecuencia tienden a tener un mal desempeño en sus actividades y por consiguiente una mala gestión del tiempo. (Wolters, 2003)



Fig. 2 El ciclo de la procrastinación (Ellis y Knaus, 2002).





Modelo conductual

El siguiente modelo plantea que una conducta se adquiere cuando es repetitiva y duradera por sus efectos de gratificación.

Con respecto a lo anterior, se ve una relación en torno al concepto de hábito, Aspe y López, en 1999, lo definen como; "Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado". La procrastinación es la conducta repetitiva que realiza el individuo al ejecutar tareas que impliquen satisfacción a corto plazo.

Además, este modelo señala que la procrastinación es el aplazamiento de las tareas que nos desagradan, "dejándolas para mañana", optando por actividades que sean más placenteras en ese minuto.

Las experiencias previas de los individuos son aprendidas desde la infancia, y se fortalecen a lo largo del tiempo, ya que han sido condicionadas a posponer una actividad por una recompensa a corto plazo, esto conlleva a retrasar los esfuerzos de desarrollar una tarea (Carranza y Ramírez, 2013 Citado por Atalaya, García, 2019).

En conclusión, los procrastinadores en este modelo, son aquellos que acostumbran postergar una tarea que signifique tiempo, lo que provoca desgaste y esfuerzo.

Modelo motivacional

Modelo que incita al éxito, visto como indicador inmutable del sujeto que cambia un conjunto de comportamientos para lograr el triunfo en diferentes aspectos de su vida.

Por ende, el sujeto escoge entre dos enfoques: la fe de lograr el triunfo o el temor a no alcanzarlo. Lo primero hace hincapié al factor motivacional y lo segundo a la motivación para evadir un contexto que el sujeto toma como negativo. Se describen dos vías por las cuales el individuo escoge entre la fe de lograr el éxito o el miedo a no alcanzarlo.

En general, se concluye este modelo motivacional señala que los estudiantes procrastinadores se encuentran desmotivados, y están propensos a adoptar una postura de insatisfacción en relación con los objetivos que pretenden cumplir o se desaniman cuando obtener un logro implica esfuerzo y dedicación; ante ello, es más probable que opten por suspender o prorrogar el inicio o avance en sus tareas.

Impacto familiar

Burka y Yuen (2008) consideran que las experiencias y vivencias familiares inciden directamente en el desarrollo de la procrastinación. Planteando las diversas modelos de crianza, donde existe una similitud en como el individuo experimenta la procrastinación. Hay familias en las cuales el objetivo principal es la lealtad, y otras en las cuales el foco está puesto en un alto nivel de rendimiento.

Por otro lado, Burka y Yuen descubren cinco patrones familiares, explicando como la presión que ejercen los padres sobre un niño, donde explica la relación con el éxito, dando a conocer como el niño intentara cumplir con las expectativas de sus padres.

El tema de la duda, surge con aquellas preguntas; "¿De qué estás tan orgulloso?", donde el problema puede convertirse en que los niños realicen cosas para el agrado de sus padres y no por sus propias pasiones. El tema de los padres controladores impide la toma de decisiones o, por el contrario, se manifiestan conductas de rebeldía. El tema del distanciamiento, se relaciona directamente con el control emocional, cuando el niño experimenta soledad, por lo que intentara llamar la atención.

Por último, como influye la familia en la autoestima, los valores, creencias y objetivos de los padres se traspan a los hijos inconscientemente, la manera de actuar, de enfrentar diversas situaciones se plasman en el individuo, de manera que, si no se cumple con el modelo en el que los educaron, se sentirán vulnerables e inseguros.

Patologías asociadas

Es fundamental tener claro que, hasta el día de hoy la procrastinación, no se considera como una patología; sin embargo, diversos expertos afirman que es síntoma de otra patología.

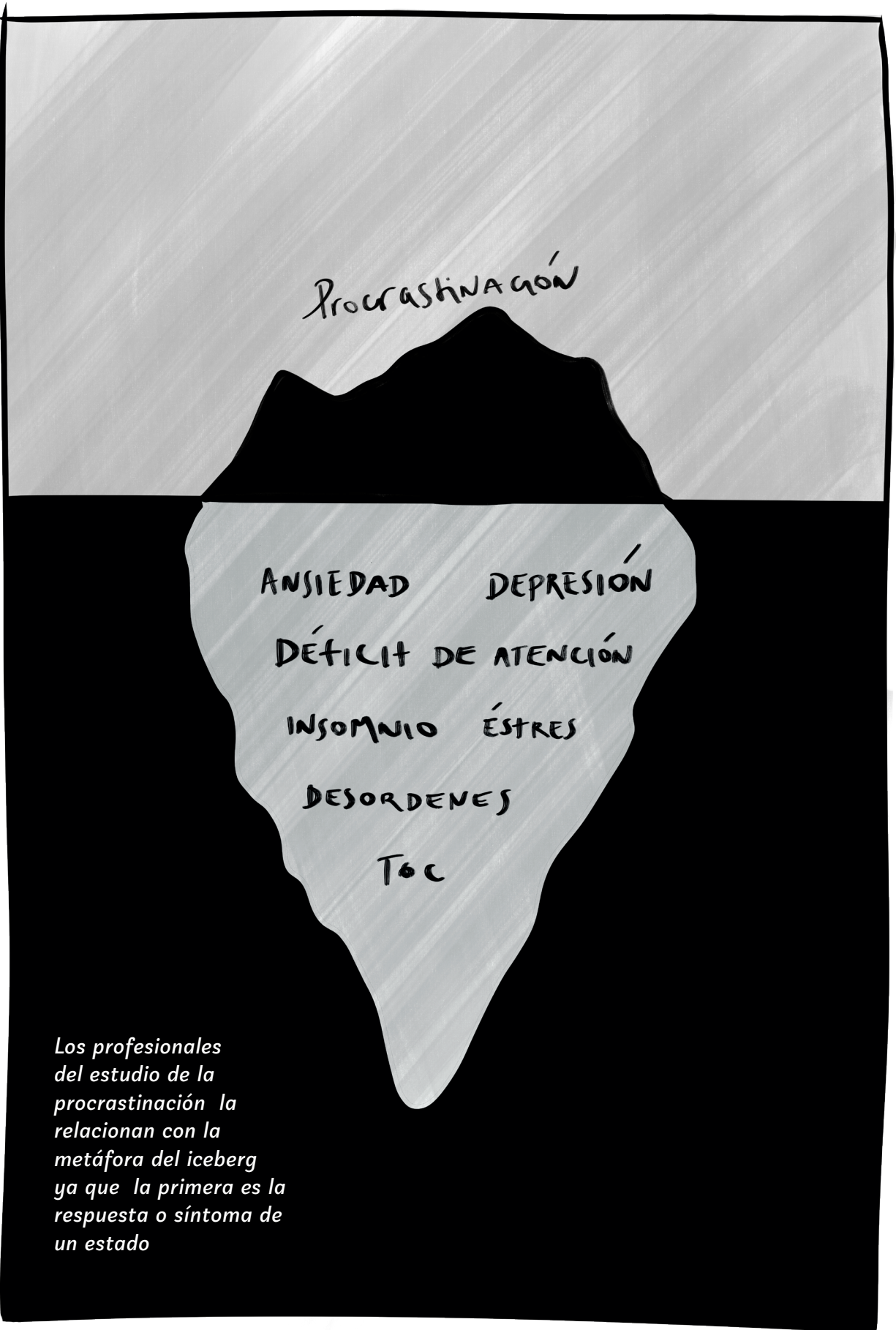
Burka y Yuen (2008) afirman que la procrastinación está vinculada con el desorden de déficit de atención, donde se hace referencia al individuo que es incapaz de auto inhibirse, donde perjudica en el autocontrol con respecto al tiempo y al futuro.

La procrastinación tiene relación con la depresión, donde la primera es la conducta de la patología. Por lo que la inactividad produce un círculo vicioso, donde se repite un patrón emocional de culpa, desamparo e incapacidad.

En la misma línea anterior, se relacionan los desórdenes de ansiedad, la obsesa preocupación y constancia de pensamientos o comportamientos intrusivos e interminables, producen un "bloqueo cerebral" (J, Schawartz, citado por, Burka, Yuen, 2008, p.110).

El desorden y acaparamiento producen el desencadenamiento de la procrastinación, este no solo hace referencia al desorden físico, como por ejemplo tener nuestra habitación o nuestro hogar en mal estado. Si no que habla del desorden que existe en la mente, como la indecisión y el miedo influyen en orden mental.

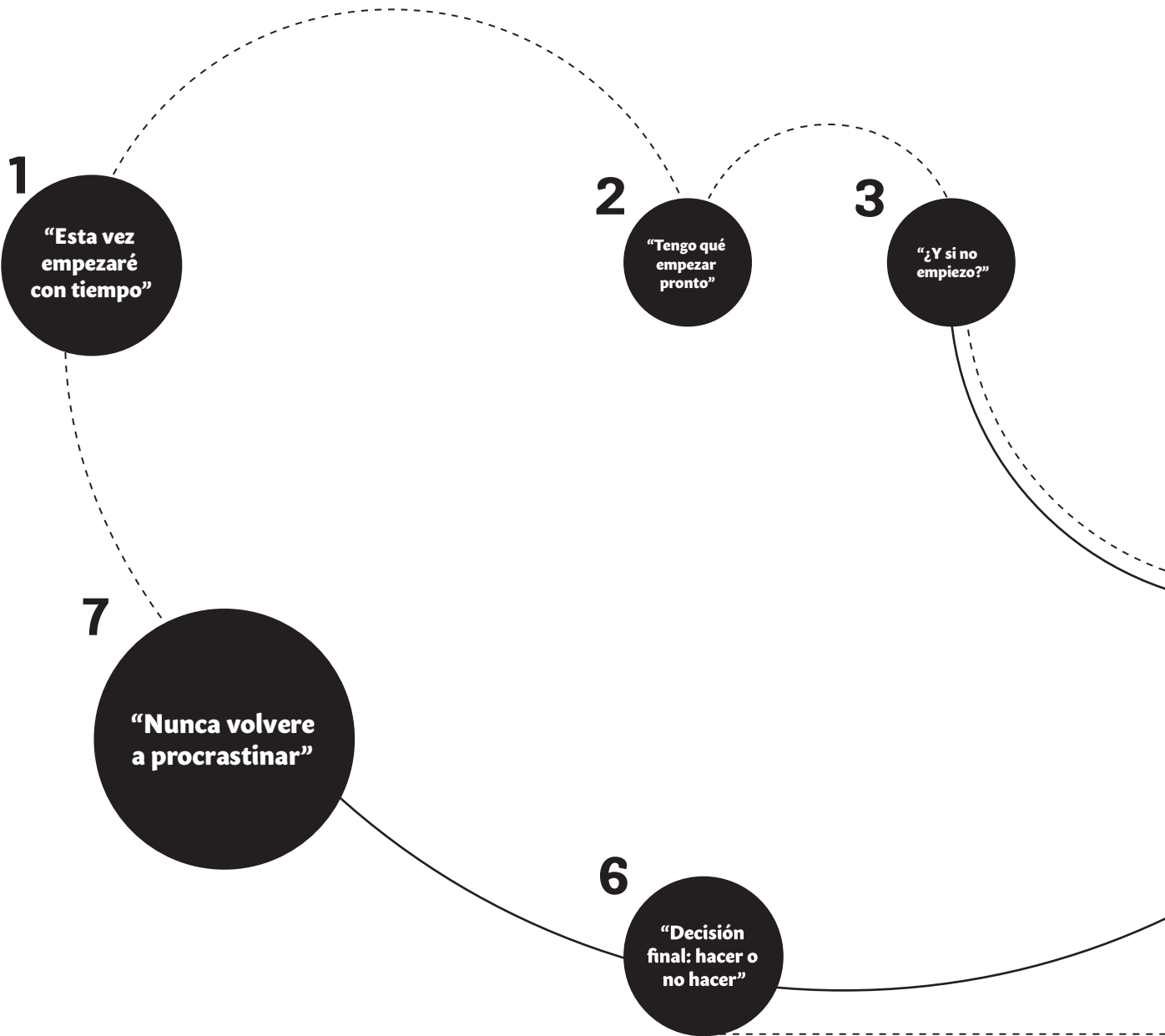
Entre otras patologías, se asocian el estrés, el insomnio, ritmos cardiacos y muchas otras más. En conclusión, se hace referencia a que la procrastinación no viene sola y siempre está acompañada de un componente biológico, por consecuencia, se procrastina.



Los profesionales del estudio de la procrastinación la relacionan con la metáfora del iceberg ya que la primera es la respuesta o síntoma de un estado

Fig. 3 Iceberg de patologías

El hábito de procrastinar



Según el artículo "Los hábitos, clave del aprendizaje" (Marina, 2012), "Toda nuestra vida en cuanto a su forma definida no es más que un conjunto de hábitos"

Se plantea que los hábitos son "esquemas mentales" que son aprendidos por la repetición de comportamientos, los cuales van automatizando nuestras dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales. (Marina, 2012)

En el texto se describen algunos hábitos en cuanto a conocimiento, pensamiento, ejecutivos y afectivos, en este último, se caracteriza al individuo por la capacidad de confianza de sí mismo, logran disfrutar con las cosas buenas, y son resilientes a las situaciones negativas a través del optimismo.

En contraste a lo anterior, la procrastinación es

lo inverso al "hábito afectivo", (Knaus 1997, p.19-22) expone como el perfeccionismo, el miedo al fracaso, la impaciencia, la necesidad de afecto, los mecanismos de huida, entre otros, son patrones que moldean el hábito de la procrastinación, el dudar constantemente de uno mismo es un hábito, tiende a repetirse en alguna situación determinada de la vida, con el fin de evitar la toma de decisiones importantes refugiándose en pequeñeces.

Los mecanismos de huida hacen referencia a la tendencia de elegir resultados satisfactorios a corto plazo, escapando a través de una visión fantasiosa, la imaginación, estas escapatorias pierden valor cuando son extremistas e intentan alterar el futuro y el pasado.

Por otro lado, Knaus, describe otro mecanismo de huida, que se caracteriza por evadir nuestras obligaciones a través de actividades como; la televisión, la lectura, dormir, limpiar, pasear, entre otras, estas actividades, si bien reducen la ansiedad en el minuto, a largo plazo tenderán a crear más ansiedad.

En respuesta a lo anterior, el autor señala indirectamente, que la procrastinación se resuelve a través de la creación de nuevos hábitos, como una especie de remplazo a las "malos hábitos", como por ejemplo el procrastinador que se culpa constantemente, se critica excesivamente o se minimiza.

Estas son un conjunto de creencias irracionales y auto despreciativas, donde el resultado de estas es la procrastinación, es por eso que el autor hace énfasis a reconocer esas creencias, "Puede aprender a identificar las afirmaciones negativas preguntándose "cuando estoy deprimido o ansioso ¿qué pienso sobre mí mismo?" (Knaus, 1997, p 22).

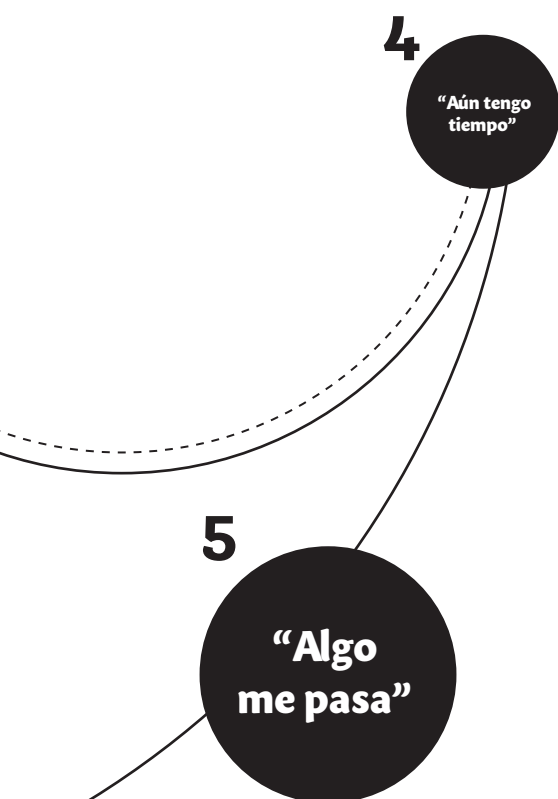


Fig. 4 El hábito de procrastinar

Clasificación de procrastinación

Se hace relevante exponer la clasificación de la procrastinación tomando en cuenta que la connotación del concepto a lo largo de la historia ha ido evolucionando por diversos contextos culturales, donde se ha planteado la procrastinación como conducta disfuncional que perjudica al individuo.

En el siguiente estudio de Angela HSIN Chun y Jin Nam Choi "Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. The Journal of Social Psychology" se propuso que no todas las conductas de procrastinación son perjudiciales o conducen a consecuencias negativas.

Dicho lo anterior, en el texto se identifican dos tipos de procrastinadores y se menciona a los no procrastinadores, donde a través de un estudio se examinan las diferentes características de estos. Basándose en el uso y percepción del tiempo, sus creencias de autoeficacia, su orientación motivacional, estrategias de afrontamiento del estrés.

A continuación, se presentarán cómo las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales determinan dicha clasificación expuesta en base al estudio según Chun y Choi.

Las cuatro variables en las cuales se examinaron los resultados fueron el uso y percepción del tiempo, la autoeficacia, la orientación motivacional y la estrategia de afrontamiento del estrés.

En primer lugar, con respecto al **uso y percepción del tiempo** en el texto se menciona que para obtener una gestión eficaz del tiempo es recomendable estructurar adecuadamente el uso del tiempo en combinación con un sentido claro de propósito. (Chun, A. & Choi, J. 2005, p 6).

Donde en base a los resultados obtenidos se plantea que los procrastinadores activos podrían tener una estructura de tiempo más flexible y son más sensibles a las demandas cambiantes de su entorno. Por este

motivo actuarán de forma más espontánea, lo que se traduce en cambios temporales más frecuentes que en los otros dos grupos.

En segundo lugar, en referencia al concepto de **autoeficacia** se basan en la definición de Bandura (1977) "la autoeficacia se refiere a la creencia de que uno puede realizar de forma fiable las tareas que se requieren para lograr un objetivo con éxito." Asimismo, Bandura (1986) "planteo la hipótesis de que cuando existen niveles adecuados de capacidad y motivación, la creencia de autoeficacia afectará a la iniciación de la tarea y a la persistencia de la persona" (Chun, A. & Choi, J. 2005, p 8).

En relación con lo anterior, se expone que los procrastinadores activos tienen una fuerte creencia de autoeficacia, la cual los motiva a creerse capaces de completar la tarea independiente de las complicaciones que les impliquen. Por el contrario, los procrastinadores pasivos tienen bajo nivel de creencia de autoeficacia, lo que genera que experimenten creencias de incapacidad e incompetencia, estado que los paraliza.

En tercer lugar, se presenta **la orientación motivacional** definida como; "La motivación es una fuerza que impulsa a una persona a realizar una actividad determinada" (Chun, A. & Choi, J. 2005, p 9).

A través de investigaciones se han identificado dos tipos de motivación; intrínseca y extrínseca. En el texto se basan en la definición de Deci y Ryan (1985), "La motivación intrínseca se refiere a la motivación que resulta de un impulso interno. En cambio, la motivación extrínseca, se refiere a la motivación que resulta de contingencias externas positivas o negativas".

Brown Lowy Reasinger (2000) descubrieron que tanto la motivación intrínseca como la extrínseca estaban relacionadas negativamente con la procrastinación académica" (Chun, A. & Choi, J. 2005, p 9).

Fig. 5 Clasificación Procrastinación



En el estudio se especula en base a sus resultados que los procrastinadores pasivos tienden a tener mayor motivación extrínseca porque se preocupan excesivamente de su autoimagen, por lo que intentan satisfacer a su entorno antes de a ellos mismos. Por otro lado, los procrastinadores activos y los no procrastinadores tienden a tener menor motivación extrínseca.

Por último, se menciona acerca de **estrategias de afrontamiento de estrés**, basándose en (Latack y Havlovic, 1992), "Al enfrentarse al estrés, los individuos intentan eliminar la amenaza del estrés o reducir el malestar causado por el estresor".

Se mencionan tres estrategias, las cuales se orientan a la tarea, otras se orientan a la emoción y por último las estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación. (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1990, 1994; Kosic, 2009).

"Las estrategias de afrontamiento orientadas a las tareas reducen el estrés al centrarse en los problemas inmediatos.

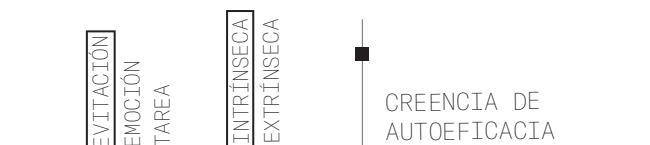
Las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción implican la disminución del malestar emocional inducido por los estresores.

Y las estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación implican ignorar el problema o distraerse de él.

Tipos de procrastinadores

“Relajado”

Pospone porque quiere disfrutar del entretenimiento o relajarse. Cree que las cosas momentáneas son más importantes que los deberes y prioridades.



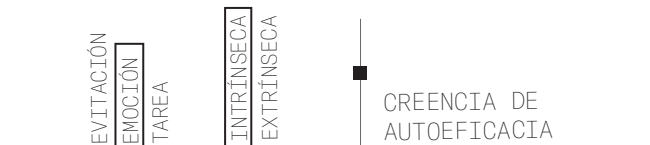
“Impulsivo”

Siempre está trabajando en algo y, a menudo, haciendo trabajo extra para uno mismo, no sabe priorizar.



“Perfeccionista”

Es reacio a empezar o terminar una tarea porque podría no alcanzar su nivel de exigencia irreal.



“Thrill Seekers”

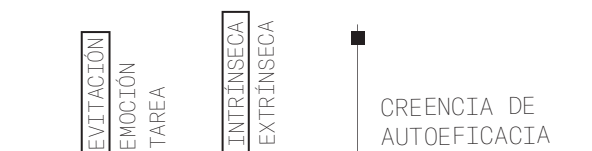
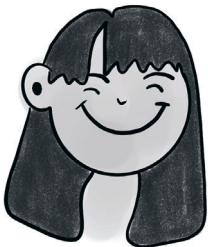
Como los busca mociones, los cuales se caracterizan por disfrutar terminar la tarea justo a tiempo.





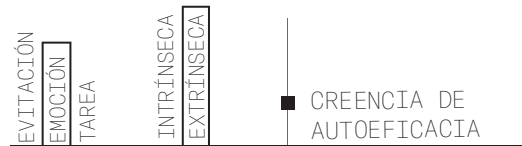
"Preocupado"

tiene miedo de que las cosas salgan mal, por ello, evitan el riesgo o el cambio y tienen poca confianza en su capacidad para tolerar el malestar



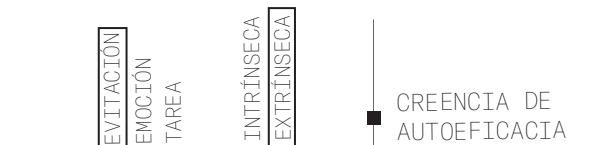
"Soñador"

De grandes ideas pero le cuesta transformarlas en objetivos realizables, Tendencia a la vaguedad y falta de realismo



"Desafiante"

Discute ante las sugerencias, instrucciones de los demás cree que intentan decirle lo que tiene que hacer



"Evitador"

Los evitadores que temen a fallar o a la desaprobación de los demás

Metodologías psicológicas

Terminada la revisión teórica de los aspectos fundamentales de la procrastinación, se profundizará en cómo se ha enfrentado esta, principalmente el área profesional en el que predomina y que más ha aportado; la Psicología. Esta abarca la procrastinación de principio a fin, considerando su origen en la regulación emocional; "La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo" (Pychyl). El aporte profesional ha sido a través de diversos modelos, estrategias y herramientas propios de la disciplina. Por otro lado, diversos profesionales orientados en el área de la salud mental han proporcionado materiales al servicio de las personas para poder aportar, por un lado, al entendimiento del tema y por otro, a cómo enfrentarlo. Cabe destacar que, lo opuesto al acto de procrastinación es la productividad, independientemente de los factores biológicos y psicológicos. Pierce Steel argumenta en relación a la procrastinación laboral que "La procrastinación no solo disminuye nuestra riqueza al hacer que decrezcan las horas productivas. Reduce además el beneficio que obtenemos de la productividad misma" (Steel, 2017, p. 96).

En las siguientes líneas expondremos algunas de las metodologías en las que se ha abordado la procrastinación. En una investigación se habla acerca de las estrategias del aprendizaje donde se menciona el coaching (Rodríguez Pascual, Leonor Patricia, & Martínez Rosillo, Víctor Manuel, 2015). "El coaching consiste en liberar el potencial de las personas para que puedan llevar su rendimiento al máximo. Consiste en ayudarlos a aprender en lugar de enseñarles" (Whitmore, 1992).

El coaching es un medio para el aprendizaje y el desarrollo y para guiar a alguien hacia sus metas (Harvard Business School, 2009) en términos de conocimientos, habilidades y emociones. El papel del coach o mentor educativo consiste en acompañar al estudiante en el logro de sus metas educativas a través de la toma de conciencia y el fortalecimiento de sus capacidades y competencias, del establecimiento de metas de aprendizaje, de la toma de decisiones, del inicio de acciones concretas y reales para alcanzar sus objetivos, del mantenimiento de la motivación para desarrollar tales actividades y todo esto por decisión propia (Whitmore, 1992), ya que el mentor fomenta la autonomía del estudiante. En una charla TED se indaga en el concepto de **Accountability partner** (Christian Gutiérrez Hermansen, 2019) "socio de rendición mutua de cuentas". Es una persona que te ayuda a cumplir los compromisos que has establecido contigo mismo, a quien debes informar tus avances y dedicación.

Por otro lado, existe el **método GTD (Getting Things Done)** creado por David Allen, consultor de productividad. Es un método de gestión de las actividades, se basa en el principio de que una persona necesita liberar su mente de las tareas pendientes guardándolas en un lugar específico. De este modo, no es necesario recordar lo que hay que hacer y se puede concentrar en realizar las tareas. "Mantén todo fuera de tu cabeza. Decide qué acciones requieren tus tareas cuando aparecen – no cuando expiran. Organiza recordatorios de tus proyectos y sus acciones próximas en las categorías apropiadas. Mantén tu sistema actualizado, completo y suficientemente revisado para conocer las opciones de las que dispones sobre lo que estás haciendo (y no haciendo) en cualquier momento" (Allen, 2001).

Procrastinación académica

La procrastinación académica es definida como la tendencia a dejar de lado las actividades hasta una futura fecha, los implicados en presentar problemas de este tipo son los estudiantes (Ellis y Knaus, 2002); cuya consecuencia es un bajo rendimiento académico y deserción escolar (Semb, Glick y Spence, 1979 citado en Steel, 2007, p. 69); además, Rothblum, Solomon y Murakami (1986) mencionan que la procrastinación académica implica un alto nivel de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas; mientras que Johnson y Bloom (1995 citado por Balkis y Duru, 2009, p. 20) presentan dos diferentes líneas de investigación para definir a la procrastinación, una de ellas es la responsabilidad en el cumplimiento de tareas y la otra relacionada a las características de su personalidad. Ferrari e investigadores (1995), explican que la procrastinación académica es la demora voluntaria para realizar las responsabilidades académicas, a pesar que la intención de los estudiantes fue de realizar una actividad académica dentro del plazo establecido (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007 citado por Quant y Sánchez, 2012, p. 53). Por otra parte, Quant y Sánchez (2012) manifiestan que en el área educativa "las personas dejan de hacer sus actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo" (p. 52), pues el estudiante tiene la idea errónea sobre que la presión impulsa un desarrollo óptimo en sus trabajos.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) definen la procrastinación académica como "la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación" (p. 390). Asimismo, se evidencian dos dimensiones de la procrastinación académica: a) autorregulación académica, que mide el nivel cómo los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y conductas, a través, de un proceso activo y constructivo de respuestas, dirigidas a la consecución de metas en el aprendizaje (Álvarez, 2010, p. 166; Valle, 2017); y b) postergación de actividades, que mide el grado



Fig. 6 Mapa de la procrastinación

en que los estudiantes retrasan o posponen las tareas académicas, sustituyendo las actividades por otras más agradables que no demanden mucho esfuerzo, y por lo general origina una insatisfacción o malestar subjetivo (Álvarez, 2010, p. 166; Dominguez y Centeno, 2014, p. 13).

En contexto nacional

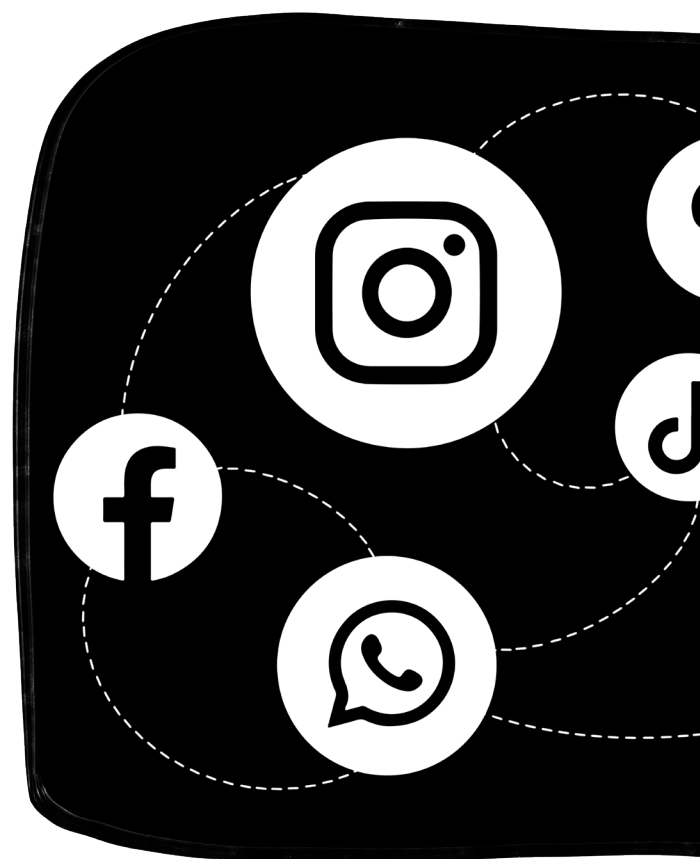
El estudio de la procrastinación académica cobra relevancia en las repercusiones que pueden existir en el desempeño académico, dentro de un contexto nacional en el que se discute la gratuidad universitaria y los fondos que se destinarán para ello, en tanto que, como derecho y política pública, implica resguardar los fondos para asegurar su continuidad en el tiempo. En ese sentido, la titulación oportuna y el buen desempeño, son un imperativo de gestión de las instituciones universitarias, por lo tanto, el conocimiento de la procrastinación académica tiene una relevancia teórica al evidenciar la presencia de la misma dentro del contexto universitario, considerándose ya no sólo como concepto teórico, sino como un hecho real, a fin de tomar las medidas necesarias. (Rico Palma, 2015)

Principales causas de la procrastinación académica

En el caso de la procrastinación académica universitaria varios estudios han revelado los factores más determinantes que estimulan el desarrollo de la procrastinación, adecuándose a los diversos panoramas culturales, sociales y tecnológicos.

Uno de los principales aliados de la procrastinación es el uso del de las tecnologías, especialmente de aparatos tecnológicos, tales como el celular, desde una perspectiva visto como una maravilla y desde otra perspectiva como una amenaza a la sociedad. Las redes sociales son una de las plataformas con más porcentaje de uso según el documental "el dilema de las redes sociales" varios diseñadores, informáticos, y analistas hacen un llamado a las personas a hacer un uso consiente de estas plataformas, dando a conocer lo que sucede atrás de la pantalla, redes sociales como whatsapp, Instagram, Facebook, YouTube y tik tok, son consideradas como plataformas adictivas, y aun siendo distintas unas de otras, igualmente se genera un círculo vicioso haciendo al usuario pasar de una a otra.

En 2014 Tristán Harris dio una charla Ted acerca de cómo el diseño de las tecnologías no aporta en la productividad de las personas, poniendo de ejemplo a Gmail en un contexto laboral, Tristán explica que las alternativas de comunicación debiesen ser más amigables y empáticas, donde exista la posibilidad de advertir a la otra persona si se está concentrado, en respuesta a que una notificación puede significar mínimo 23 minutos de desconcentración para retomar el trabajo según una investigación en Microsoft.





“Nuestros hallazgos sugieren que desactivar las notificaciones parece ser más, en lugar de menos, psicológicamente angustioso para los usuarios de dispositivos móviles”

-Mengqi Liao

Revista Computers in Human Behavior.
Universidad Estatal de Pensilvania

Hoy en día existe una gran cantidad de aplicaciones para reducir la procrastinación con el fin de aumentar la productividad a través de la estrategia de bloqueo de sitios, App, plataformas, etc.

Apps como “stay focus”, “block apps” las cuales bloquean el acceso a plataformas que distraen. También se crearon configuraciones como por ejemplo en Apple, los “enfoques”, como el “modo luna”, “trabajo” y personalizados, donde se puede regular el tiempo de actividad según la aplicación y gestionar las notificaciones.

Sin embargo, en la Universidad Estatal de Pensilvania Mengqi Liao expuso “Nuestros hallazgos sugieren que desactivar las notificaciones parece ser más, en lugar de menos, psicológicamente angustioso para los usuarios de dispositivos móviles”

También en el mismo estudio se reveló que estas configuraciones que son de “sentido común” para disminuir el uso del celular fomentan en las personas el desarrollo del “FOMO”, (fear of missing out) en español el miedo a perderse algo, “si tus amigos se están divirtiendo sin ti o a no contestar una invitación a tiempo” lo que genera más angustia y ansiedad en los individuos.

Se hizo un experimento con 138 usuarios donde se reveló cómo incidían estas configuraciones “Si el teléfono tenía el sonido y la vibración encendidos, revisaban sus teléfonos 52,9 veces al día en promedio, pero revisaban sus teléfonos aproximadamente el doble de veces, o 98,2 veces al día en promedio cuando sus teléfonos están completamente silenciosos.”

“Las personas con altos niveles de “FOMO” revisaban sus teléfonos unas 50 veces al día cuando la señal de vibración estaba encendida. Sin embargo, en modo silencioso, el número de cheques se disparó a unos 120 cheques al día para esos participantes”



El “bucle” de las redes sociales, entro a Instagram y termino en Tik Tok, y luego veo un video en YouTube y lo investigo en Google y así continuamente

Fig. 7 Bucle Redes Sociales

Panorama global y local post pandemia

Con respecto al avance tecnológico a nivel global situándonos en contexto pandemia COVID-19 en el año 2020, se instauraron nuevas formas de comunicación, en áreas laborales, académicas, sociales etc. La pandemia COVID 19 de cierta manera obligó a los individuos a utilizar nuevas herramientas de comunicación para seguir con sus ocupaciones, donde aplicaciones como zoom, Google meets, skype, entre muchas más, volvieron a cobrar vida y más aún a quedarse en varias áreas de trabajo.

Esta forma de comunicación sigue estando vigente en contexto post pandemia COVID-19, las personas se dieron cuenta que era una herramienta útil, no había que movilizarse, se podía estar en el trabajo, universidad, etc. desde cualquier lugar, se ahorra tiempo y sobre todo era más “cómodo”.

Por causa de la cuarentena durante la pandemia Se incrementó el uso de aparatos tecnológicos, como celulares, tabletas y computadores para distintas actividades, como en las redes sociales, videojuegos, aplicaciones de bienestar físico y mental, se hicieron conciertos online, se crearon aplicaciones de juegos sociales, entre otras innovaciones.

Debido la pandemia Las tecnologías facilitaron el poder continuar las ocupaciones de las personas, pero en algunos casos el costo fue mayor.

En el área de educación, específicamente en las universidades, los alumnos se vieron afectados por el contexto remoto, se perdieron instancias, aprendizajes y experiencias presenciales las cuales son imprescindibles para la formación del estudiante, específicamente para los nuevos alumnos, donde los primeros años, son cruciales en el aprendizaje, no solamente académico, sino que transversal, donde se adquieren hábitos, competencias, habilidades etc. Una gran cantidad de disciplinas se vieron afectadas por el contexto remoto durante la pandemia COVID-19, incluyendo tanto a alumnos nuevos como alumnos antiguos.

Según un reportaje en el diario “El País” escrito por Elisa Silio, las carreras orientadas al área de salud se vieron fuertemente afectadas debido a la crisis sanitaria, Ya que son disciplinas que requieren de

bastantes prácticas presenciales, como laboratorios, prácticas, y actividades de aplicación física donde la “modalidad online” no satisface esas necesidades.

Desde otra perspectiva otra de las disciplinas que se vieron afectadas fueron las carreras Projectuales, tales como arquitectura, artes visuales, diseño, entre otras.

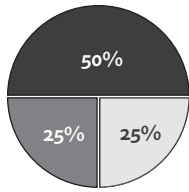
Diseño “plan común” Universidad Del Desarrollo

En el año 2021, se hizo una investigación en alumnos de diseño para analizar la incidencia del contexto remoto y asimismo conocer las principales preocupaciones, temores e inquietudes de los estudiantes respecto al futuro de su formación. En resumen, un gran porcentaje de estudiantes sentían temor respecto a su futuro laboral por haber estudiado dos años remotamente, donde se expusieron una serie de creencias que aludían a la falta de experiencia presencial como indicador de prejuicio para el futuro.

Con respecto al primer año de diseño en la Universidad Del Desarrollo, El cual se le denomina plan común, este se caracteriza por tener una serie de actividades que combina diversas áreas del diseño porque posteriormente cada alumno deberá elegir una mención para especializarse, las cuales son diseño gráfico, diseño de espacios y objetos, diseño de interacción digital y diseño de moda y gestión.

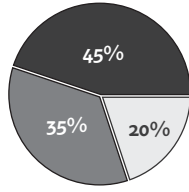
En el primer año de diseño “plan común” los alumnos tienen asignaturas orientadas a las cuatro menciones señaladas anteriormente, incluyendo otros cursos en la Maya curricular. Durante este periodo se requiere de una serie de actividades de carácter presencial, como salidas a terreno, trabajo de campo, actividades manuales, utilización de talleres de herramientas, entre muchos más. Es una etapa en donde se adquieren una serie de competencias, como el trabajo en equipo, responsabilidad, puntualidad, disciplina, etc. Se hace hincapié en el proceso del proyecto a través de metodologías y técnicas del diseño. En este sentido hay una serie de procesos donde lo manual, y la experiencia presencial es fundamental para el aprendizaje del alumno.

¿Qué tipo de enseñanza te acomoda mas?



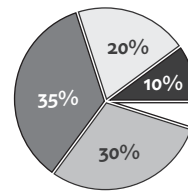
Presencial Online Híbrida

¿El formato online es agradable y cómodo?



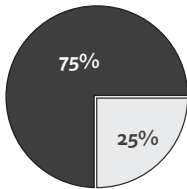
Muy de acuerdo De acuerdo Ni acuerdo ni desacuerdo

¿Sientes que la pandemia perjudicó tu formación ?



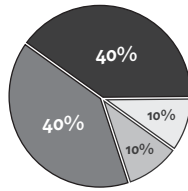
En desacuerdo De acuerdo Muy de acuerdo Ni acuerdo ni desacuerdo

¿Sentiste que tú aprendizaje en modalidad Online fue el mismo estando presencial?



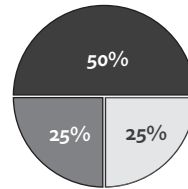
Si No

¿La presencialidad es fundamental para tu experiencia de aprendizaje?



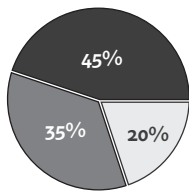
En desacuerdo De acuerdo Muy de acuerdo Ni acuerdo ni desacuerdo

¿Qué tipo de enseñanza te acomoda mas?



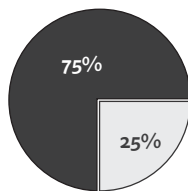
Presencial Online Híbrida

¿El formato online es agradable y cómodo?



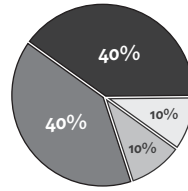
Muy de acuerdo De acuerdo Ni acuerdo ni desacuerdo

¿Sentiste que tú aprendizaje en modalidad online fue el mismo estando presencial?



Si No

¿La presencialidad es fundamental para tu experiencia de aprendizaje?



En desacuerdo De acuerdo Muy de acuerdo Ni acuerdo ni desacuerdo

Campo de observación

Se hace relevante mencionar como funciona el modelo académico de la Universidad Del Desarrollo, desde una perspectiva general, cuáles son sus principales características, visualizando como la carrera de diseño, para hacer una distinción de donde se va a intervenir.

Por otro lado, los distintos programas de apoyo estudiantil que existen, dándole prioridad al "CADA" como programa clave para el estudio del proyecto.

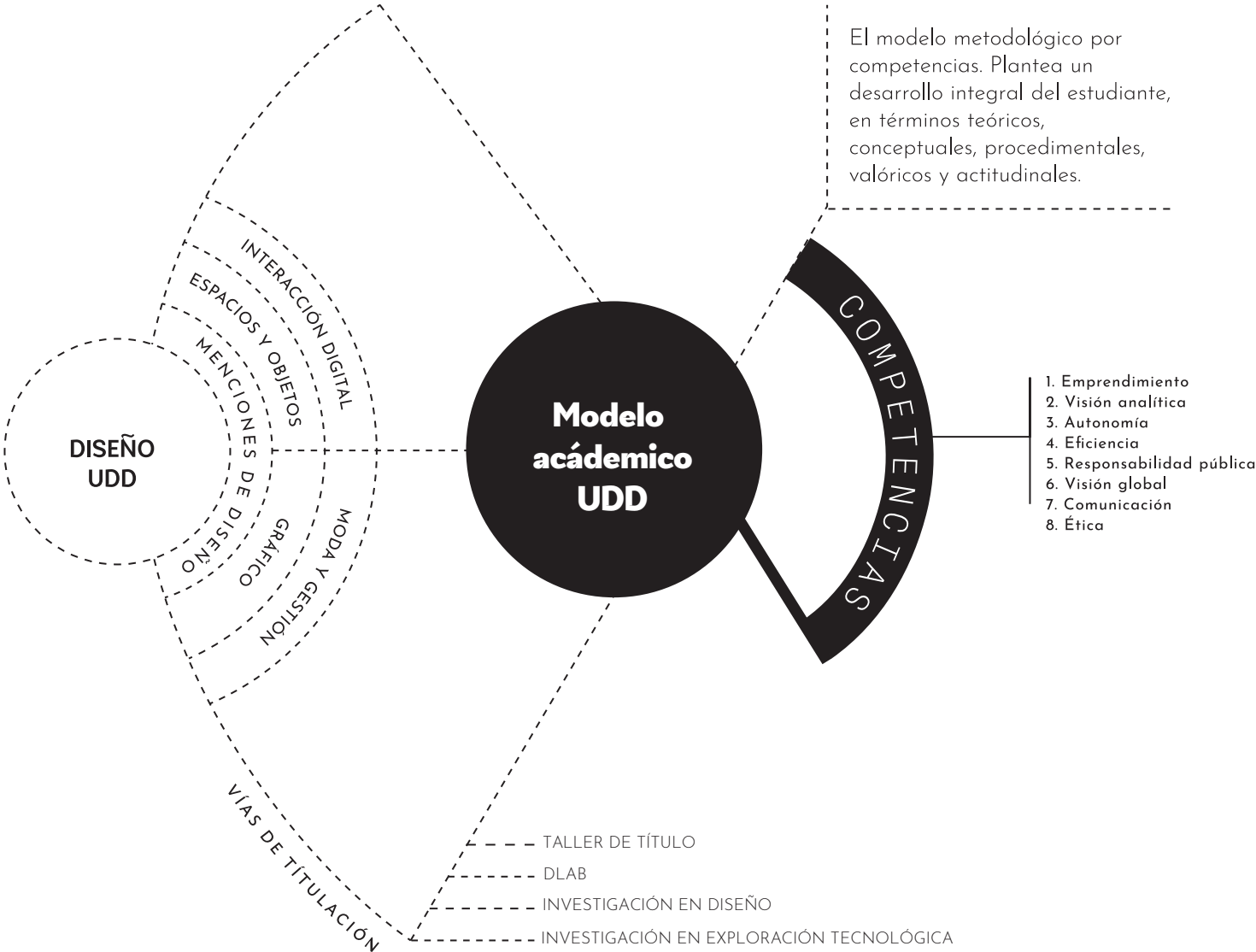


Fig. 8 Modelo académico UDD

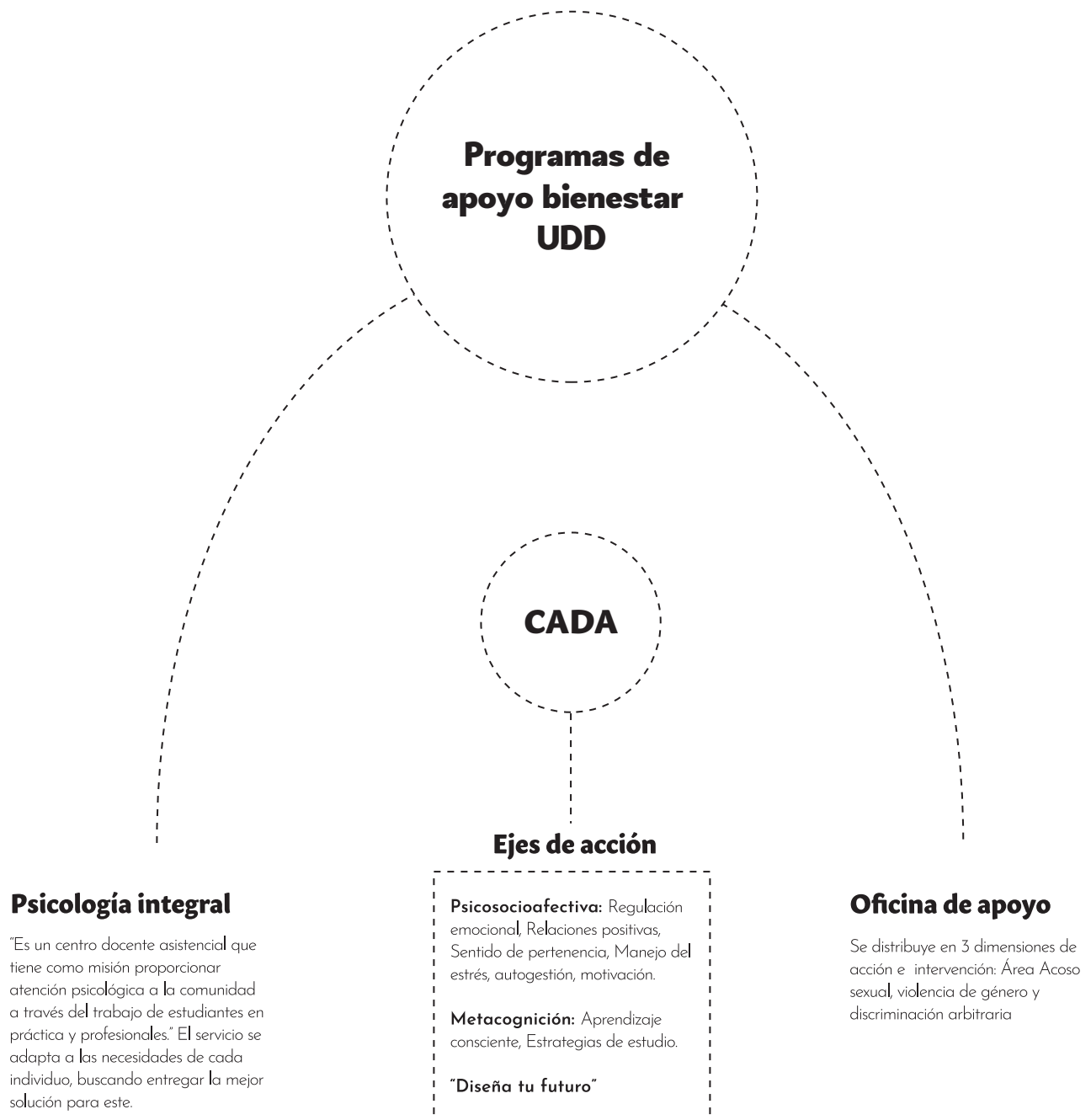


Fig. 9 Modelo académico UDD

Influencia del uso de las tecnologías en el proceso de diseño

En el artículo “Problemas del Diseño en la Era de la Digitalización. Hand vs. Freehand” Gracia Ruiz y Laura Sahagún, en su investigación dan a conocer cómo la tecnología puede obstaculizar el proceso de diseño transformándolo en un proceso más superficial que profundo y completo.

Las autoras comparten cómo los procedimientos donde se ejercita la mano, tales como el boceto, las notas, los esquemas entre otros, “afloran la creatividad” refiriéndose a las reflexiones, cruces y observaciones que conlleva un determinado proceso, esta vía analógica utiliza más tiempo y requiere un modo de ejecución más lento que los métodos computarizados, donde el uso de la tecnología se usa para “acortar fases” y hacerlas más fluidas con el objetivo de finalizar rápido.

No es una crítica a las herramientas digitales sino al mal uso de estas, haciendo hincapié a no saltarse procesos por querer “acortar fases”, en este sentido hacen referencia a la importancia del dibujo, dejando en claro que no es el dibujo en su calidad

estética sino que de contenido, la representación es lo valioso, no es lo mismo utilizar un recurso de Internet a qué hacerlo uno mismo, el primero será superficial con contenido insignificante, en cambio el segundo si tendrá un sentido y un valor.

La obsesión de la inmediatez del resultado, “¿para qué lo voy a hacer yo si está en internet?” es ese círculo vicioso el que va creando contenido sin fundamentos e impidiendo El Progreso de lo manual, no es lo mismo una persona que tiene 20 años de experiencia de dibujo y representación a una persona que está recién aprendiendo, la persona que tenga más experiencia paso por un proceso de ejercitación y práctica, y es ahí donde está la frustración del aprendiz “la creencia de no ser bueno en eso” llevando una semana de práctica.

La repetición de una serie de procesos, la utilización de una metodología es fundamental para un proyecto de diseño.

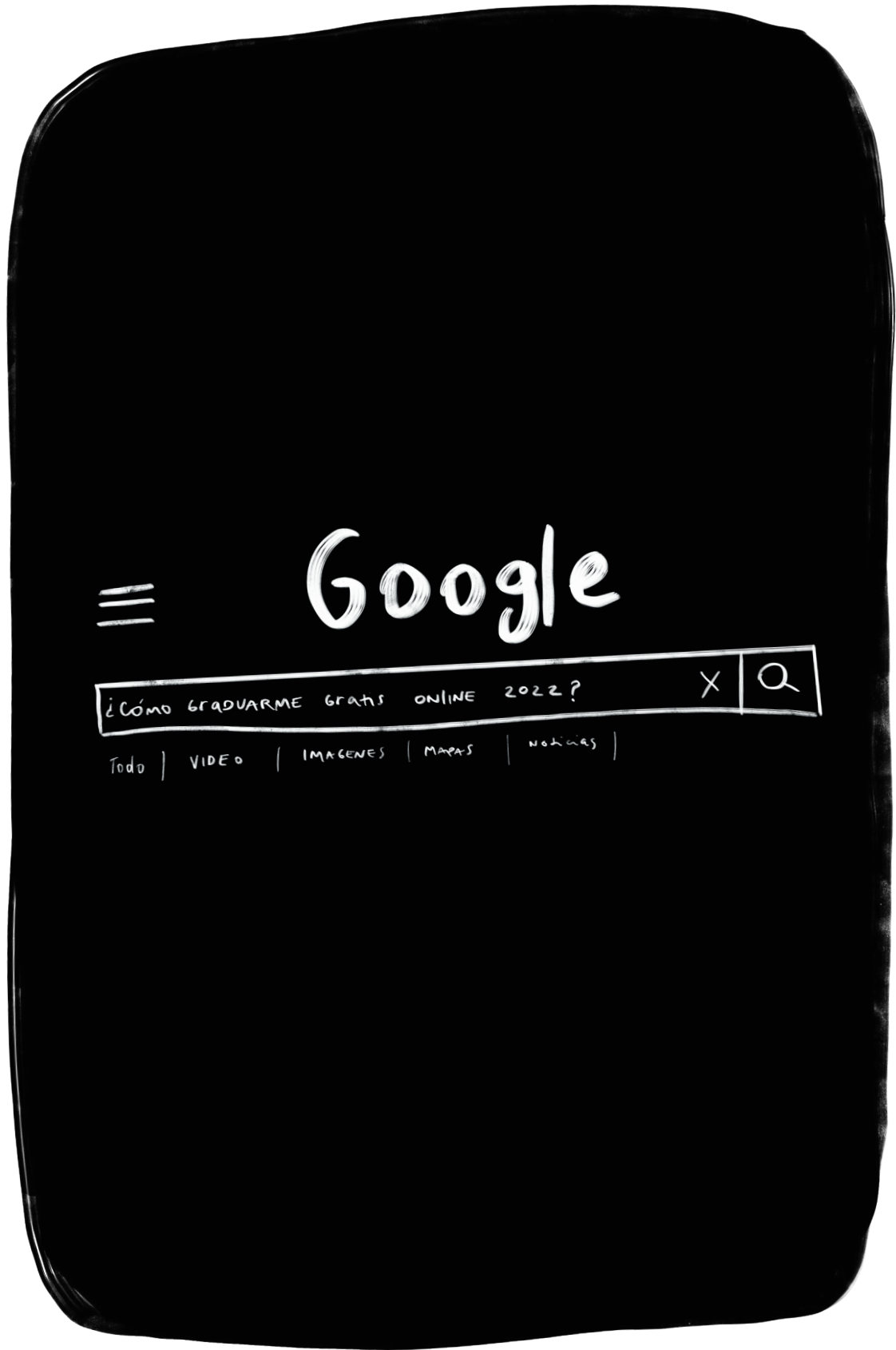


Fig. 10 Limitaciones de la tecnología

El proyecto y proceso de diseño

La palabra proyecto se utiliza para designar el propósito de hacer algo. Se trata de una ordenación de actividades y recursos que se realizan con el fin de producir algo, ya sea bienes o servicios capaces de satisfacer necesidades o de resolver problemas en un determinado tiempo. Está constituido por un conjunto de actividades complementarias que es necesario realizar para alcanzar uno o varios objetivos. Una ordenación de actividades y recursos que depende del medio donde surge y se desarrolla; es decir, del contexto económico, político y social que lo enmarca y requiere una metodología. (Rivas-Cedeño, L., Mielles-Mielles, L., & Bolaño-Valencia, F.)

Bruno Munari define un proyecto como; "una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia. Su finalidad es conseguir un máximo resultado con el mínimo esfuerzo."

En su publicación "¿cómo nacen los objetos?" Plantea que es un error proyectar sin un método, argumentando que iniciar un proyecto esperando una idea sin haber realizado un previo estudio, sin haber investigado del estado del arte de lo que se busca proyectar y sin definir bien su exacta función implica un malgasto del tiempo, siendo que muchos errores podrían no haberse cometido si es que se hubiera utilizado un método proyectual experimentado. El autor hace una analogía respecto al proceso de diseño con el proceso de cocina, cuando se salta un proceso de una receta el resultado no es el deseado, por lo que explica que un

proyecto de diseño no es ajeno a lo anterior. También señala que la creatividad no significa improvisación sin una metodología, declarando que eso solo genera más estancamiento y confusión en el desarrollo de un proyecto. El método proyectual no es impuesto ni definitivo, sino que puede irse adaptando según la necesidad del diseñador basada en valores objetivos para mejorar el proceso.

El diseño basado en la investigación

Jennifer Y kenneth Visocky defienden que la incorporación de métodos de investigación en el proceso de diseño pueden enriquecer el desarrollo de proceso, ayudando a definir con precisión el público objetivo, poder fundamentar un concepto, plantear una línea gráfica o medir resultados. De esta misma forma habla de que en un ámbito rodeado por la subjetividad, los diversos métodos basados en la investigación pueden facilitar llegar mejor al público objetivo, elaborar mensajes con sentido y más efectivos y poder ir registrando el desarrollo del proyecto.

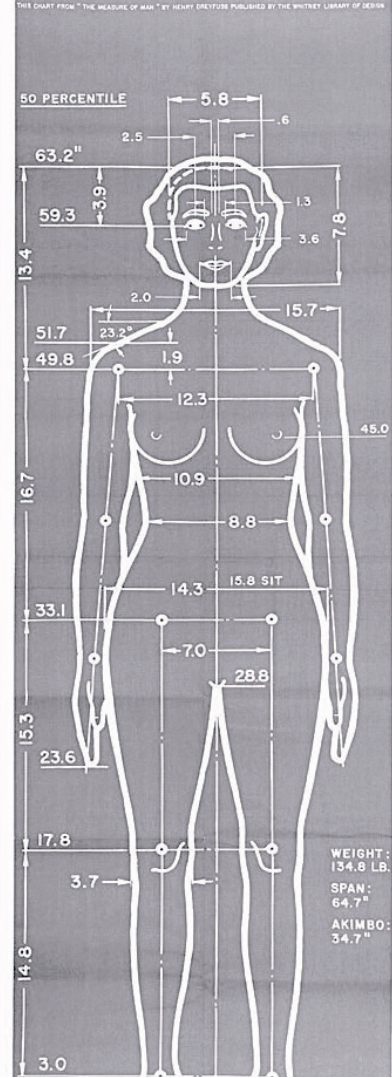
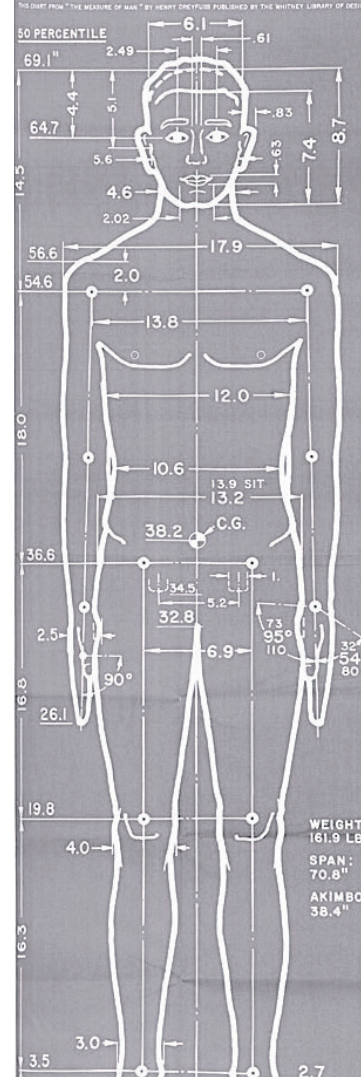


Fig. 11 Pareja perfecta (Dreyfuss, Sf)

La investigación es necesaria para la resolución de problemas, es así como se puede delimitar un problema, reconociendo los diversos factores que se involucran, dándole sentido y pertenencia al desarrollo del proyecto. Por otro lado la investigación también es una herramienta de comunicación, ya sea con el cliente, o profesorado, ya que permite visualizar los acuerdos establecidos, los tiempos de procesos, evaluar El Progreso, valorar el efecto del proyecto y asimismo el fracaso.

Un punto muy importante del que hablan los autores es que las prácticas de diseño basado en la investigación no conduce al éxito de manera automática, sino que permite obtener un entendimiento de aspectos fundamentales y llegar a las personas correctas.

Diversos diseñadores han incorporado métodos de investigación en su trabajo como por ejemplo Henry Dreyfuss en su publicación designing for people, utiliza el método "la pareja perfecta", dibujó anatómicos de hombres y mujeres promedio en aquel contexto, con el fin de entender las necesidades y dificultades del usuario, comprendiendo los factores humanos para el diseño de productos.

Danish Center (Centro del diseño Danés) en 1970, crearon la **escalera del diseño** la cual perseguía el objetivo de incrementar las exportaciones y activar la economía del sector, haciendo énfasis en el valor que genera el diseño en las empresas.

4
El diseño como estrategia
El diseño se incorpora en la cultura de la empresa

3
El diseño como proceso
El diseño se utiliza como proceso para el desarrollo de nuevos productos

2
El diseño como estilismo
El diseño se utiliza de manera decorativa

1
Sin diseño
El diseño no tiene un rol significativo en el desarrollo de productos o servicios ni en la cultura de la empresa

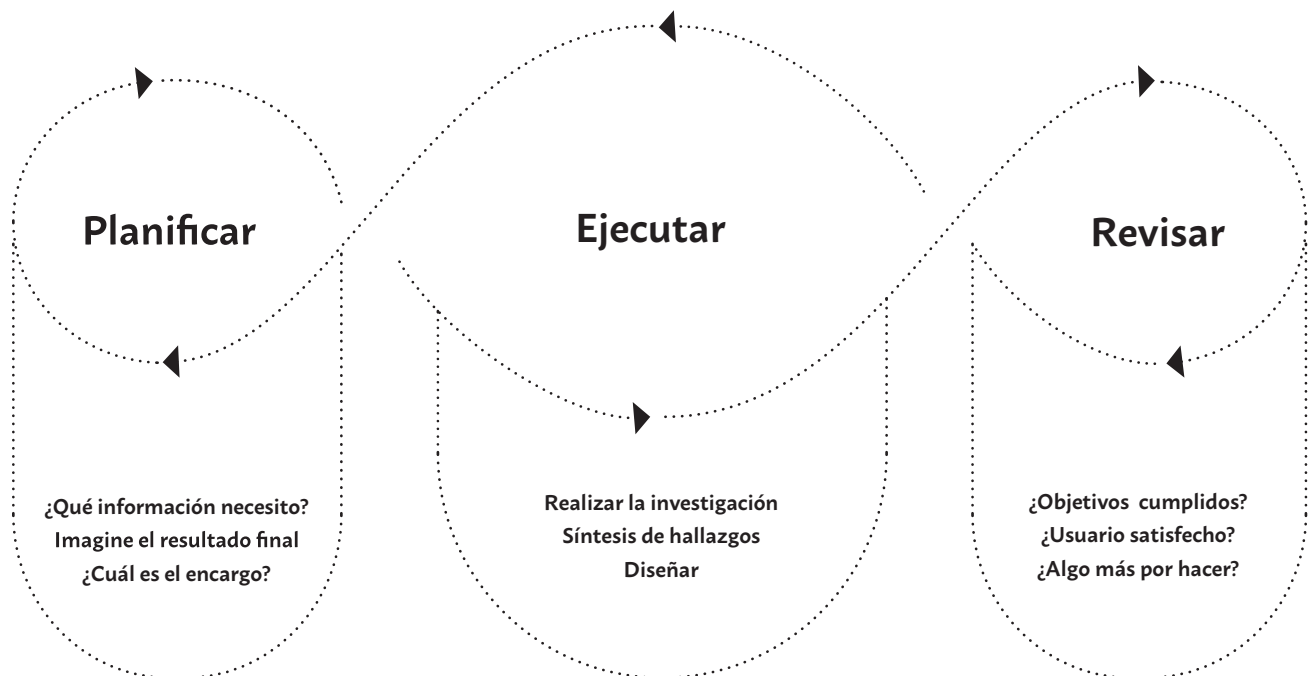
Fig. 12 Escalera de diseño

Escalera de diseño
Danish center

El modelo 3 pasos

(thesuper3tm)

Este modelo es aplicable a cualquier contexto donde se necesite descubrir, entender y aplicar nueva información, se considera como un modelo metacognitivo que ayuda a los usuarios a valorar el proceso de aprendizaje, lo que motiva a mejorar la eficacia y eficiencia. Este modelo se caracteriza por su síntesis y facilitación de comprensión por parte de usuarios más jóvenes o de individuos que están empezando a aprender la gestión de problemas de información.



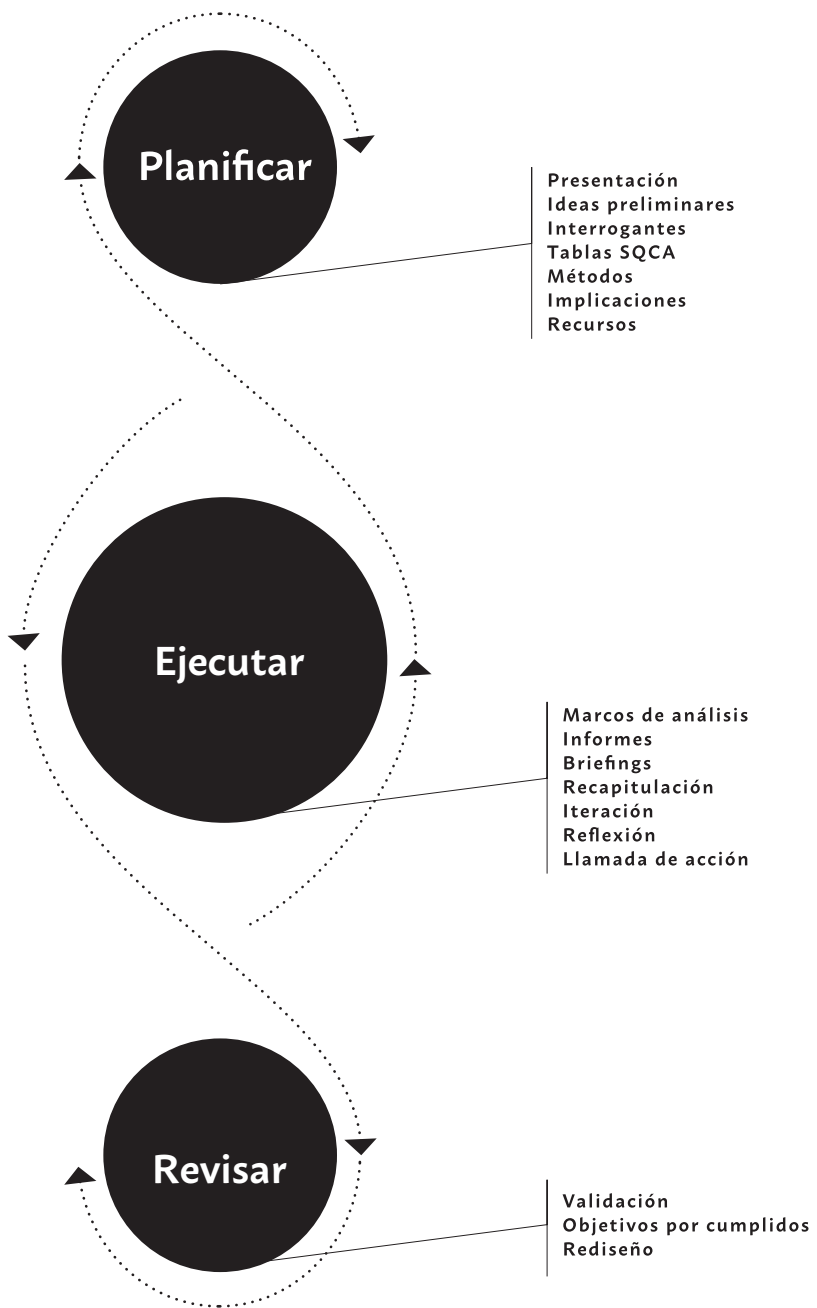
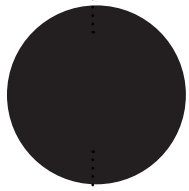
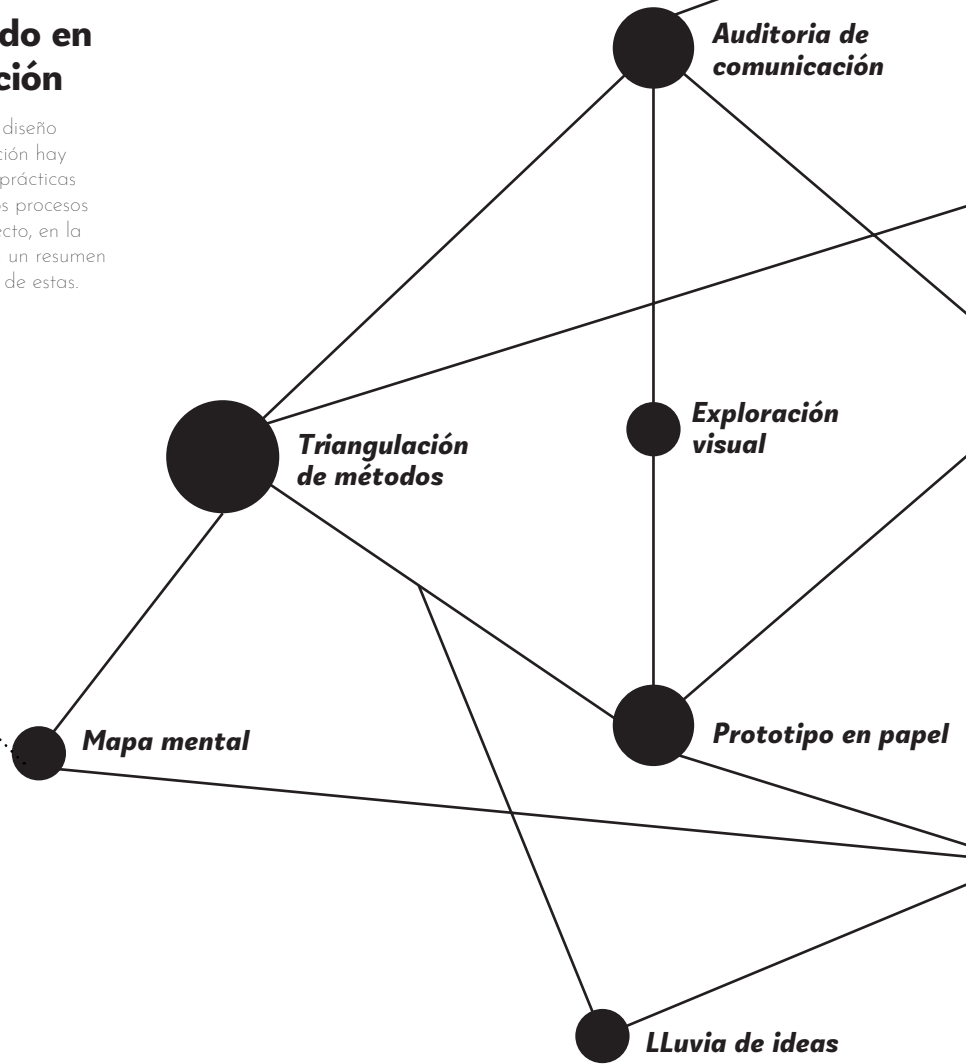


Fig. 13 Metodologías y estrategias de diseño



Métodos de diseño basado en la investigación

Dentro del método del diseño basado en la investigación hay una serie de tácticas y prácticas aplicables para distintos procesos del desarrollo del proyecto, en la siguiente figura se hará un resumen ejemplificando algunas de estas.



Triangulación de métodos

La triangulación es un proceso que compara y valida hallazgos de métodos cualitativos buscando resultados comunes. Las áreas donde existe una intersección de hallazgos se denominan convergencias.

Indagación contextual

Estrategia en la cual el investigador u observador debe considerar todos los factores que podrían influir a una persona a la hora de realizar una actividad, elementos como el espacio físico, el tiempo o la presencia de otras personas u objetos en el entorno.

Investigación de observación

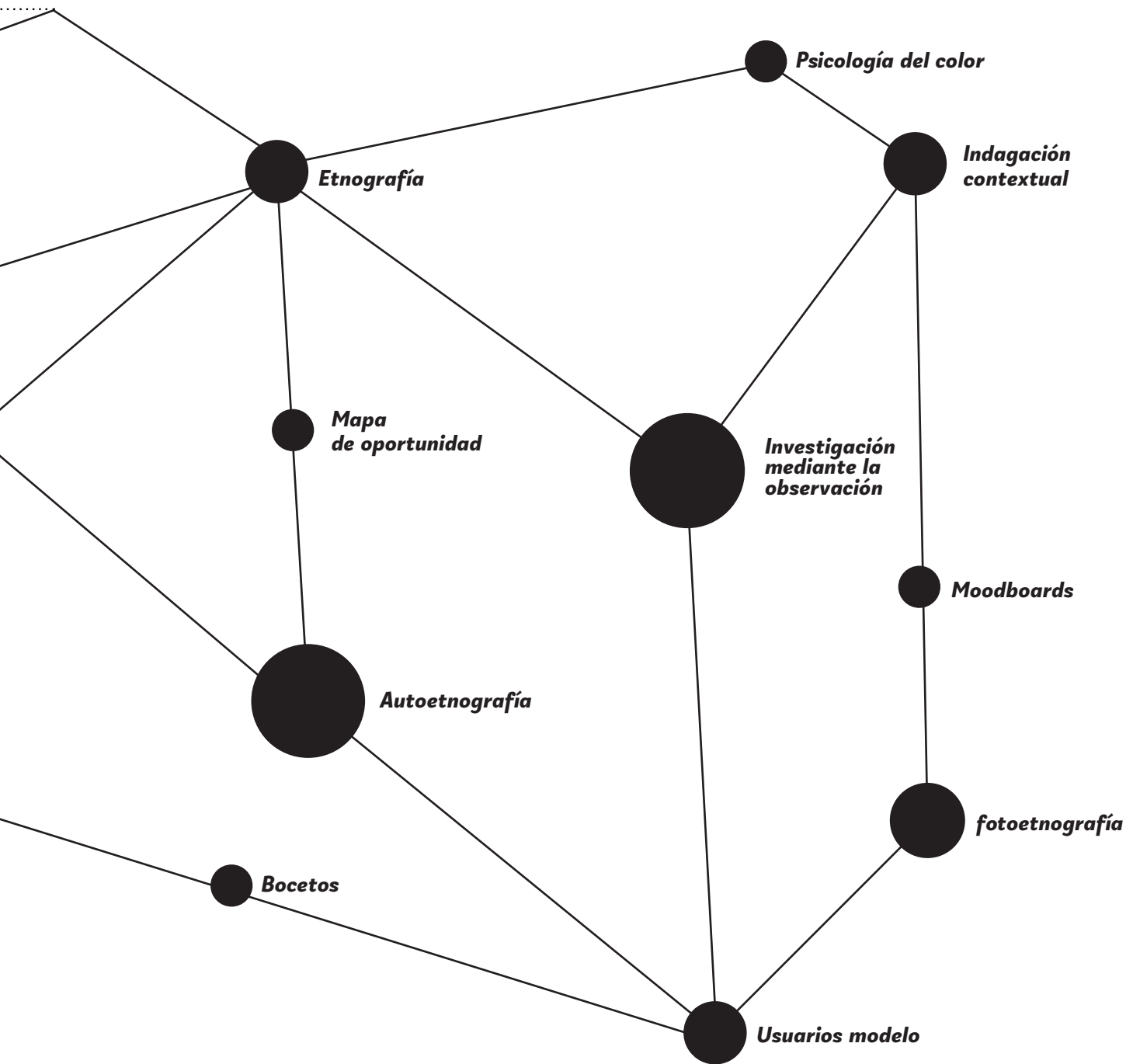
Esta táctica puede llevarse a cabo en una situación real o en entornos especialmente contruidos, con el fin de obtener información sobre la experiencia del usuario al realizar una actividad determinada.

Prototipo en papel

Es un proceso de baja tecnología o incluso no es tecnológico para poner a prueba experiencias digitales e interactivas antes de que comience el proceso de desarrollo.

Auditoria de comunicación

En las auditorias de comunicación se investiga el modo en que una empresa se ve a sí misma y cómo es vista desde fuera.



Etnografía

La etnografía es una estrategia de investigación de investigación creada por antropólogos que se centra entre el comportamiento humano y la cultura

Autoetnografía

la autoetnografía es un metodo de investigación en el cual la persona documenta su propia experiencia actuando como investigador y objeto de estudio a la vez.

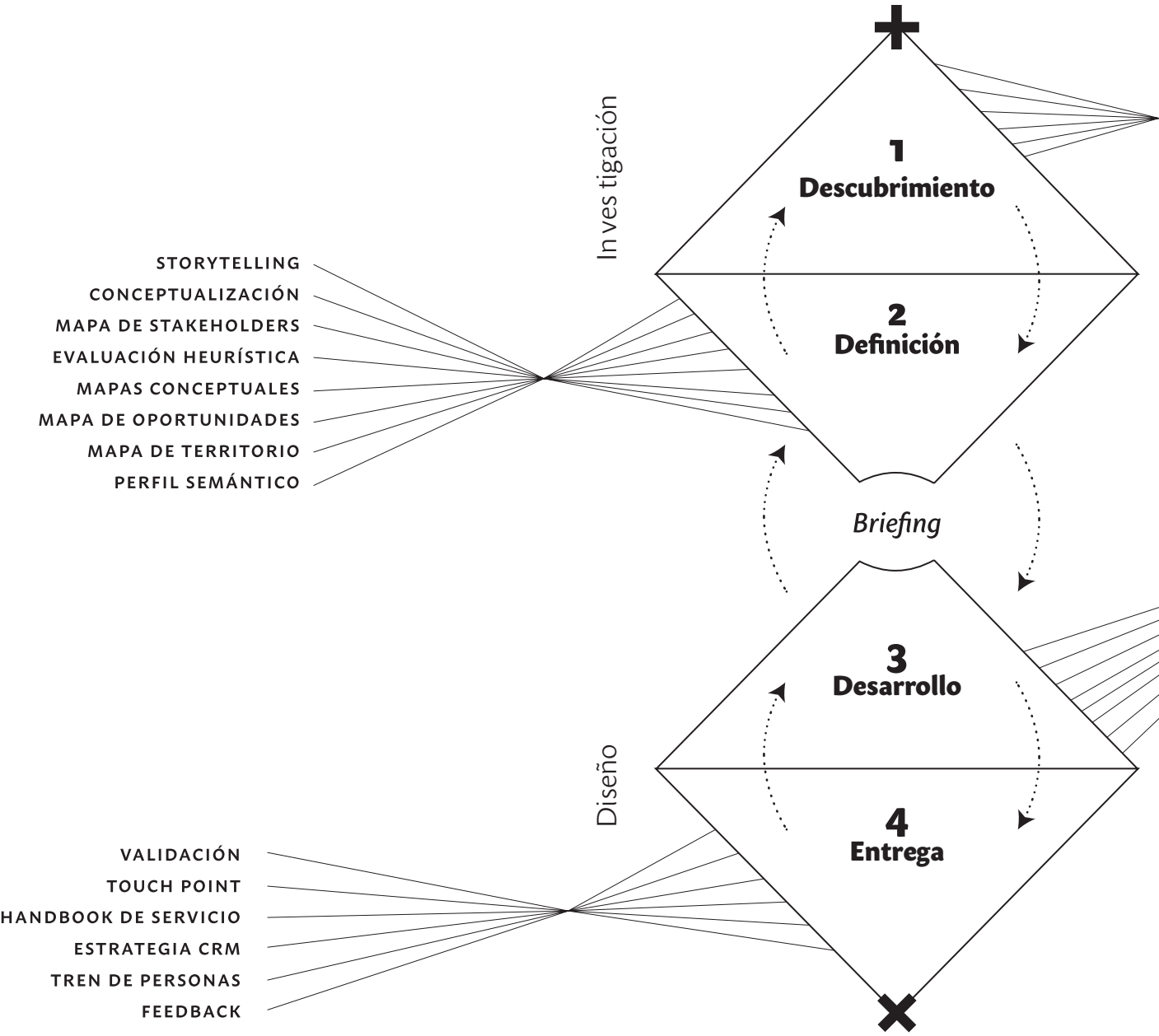
fotoetnografía

La fotoetnografía es un ejercicio de campo donde el investigador debe registrar experiencias diarias con cámaras de foto o de vídeo.

Usuarios modelo

Son arquetipos de usuarios finales. Estos usuarios encarnan las motivaciones, expectativas y metas de un grupo entero de usuarios.

“Doble rombo” Desing Council



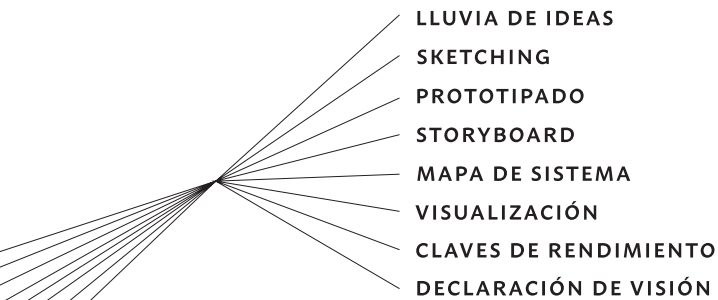


Fig. 14 Doble Diamante

El equipo de investigación del desing council averiguó cómo se integraba el diseño en las empresas con el fin de entender mejor la aplicación del diseño en el entorno empresarial, "indagando el desarrollo y la ejecución de las ideas, productos y Servicios de los que se pudieran extraer prácticas recomendables para la resolución de problemas y la gestión del diseño"

El doble diamante integra la investigación en todo el proceso ayudando a delimitar lo mejor posible el problema y a pulir las mejores soluciones de diseño posibles. El modelo plantea cuatro etapas por las que cualquier diseñador debiese pasar, descubrimiento, definición, desarrollo y entrega, donde dentro de cada fase hay un espacio de iteración.

Descubrimiento: Esta etapa es la inicial, donde se plantean interrogantes, se analizan problemas, se identifican oportunidades, en esta fase es fundamental flexibilizar hacia distintos conceptos, ideas o tendencias, con el fin de indagar en distintas posibilidades sin imponer forzosamente.

Definición: en esta fase se ordenan la ideas que se plantearon en la fase anterior, dándole forma al proyecto, se definen objetivos, se estudia la viabilidad, el valor y la pertenencia del proyecto. Dentro de esta se incluyen los cronogramas, estableciendo plazos y acuerdos con el fin de comunicar las responsabilidades entre las personas.

Desarrollo: en esta etapa se comienza a Prototipar la bajada de diseño, se generan testeos Con usuarios para evaluar si se están cumpliendo los objetivos establecidos en la fase anterior.

Entrega: se entregan los diseños finales, se puede incluir feedback para un posible rediseño, y la evaluación del cumplimiento de los objetivos establecidos.

3.0 Descripción de la **metodología de investigación**

La investigación es de carácter cualitativo, con el fin de recopilar y registrar información, Poniendo el foco en profundizar la procrastinación a nivel teórico, con el fin de adquirir mayor conocimiento acerca de aspectos formales. El proceso investigativo se divide en tres etapas, en primer lugar se hizo un levantamiento teórico donde se seleccionaron tesis, libros, artículos, entre otras fuentes para obtener información.

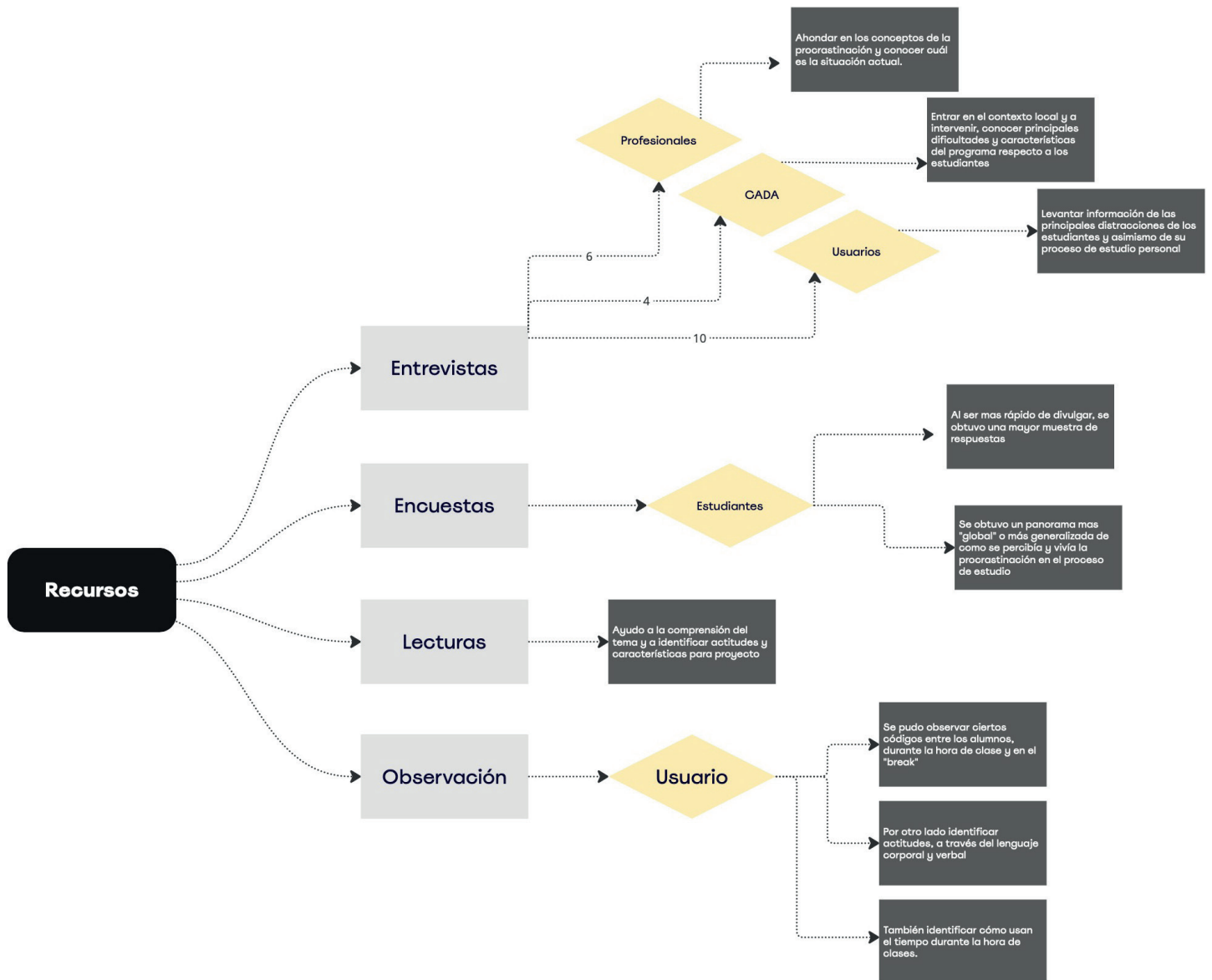
En segundo lugar, se contactó a expertos profesionales acerca del tema, con el fin de ampliar los conocimientos teóricos y conseguir más información en terreno.

Por último, se realizaron encuestas a alumnos de diseño de La Universidad Del Desarrollo para explorar el campo de observación. Las entrevistas a psicólogos fueron mixtas, (estructuradas y semi estructuradas), con el objetivo de obtener resultados directos y, por otro lado, ahondar en el tema.

Para acercarse al contexto local en el que se trabaja, se contactó a la directora del CADA de la Universidad Del Desarrollo, donde se pudieron rescatar los principales desafíos que enfrentan ellos para ayudar al desempeño académico de los estudiantes.

Finalmente, se realizaron dos encuestas a estudiantes de diseño de la Universidad Del Desarrollo para levantar información e identificar el nivel de conocimiento sobre el tema y del mismo modo, la manera en la cual experimentan la procrastinación.

Análisis e interpretación de datos



4.0

Propuesta conceptual

Planteamiento **problema / oportunidad**

¿Por qué enfrentar la procrastinación desde una de las principales causas? ¿Por qué desde el celular? Porque vivimos en una generación donde el celular ya es parte de nuestras vidas, es una de nuestras formas de comunicación, entonces la pregunta es ¿por qué no ayudar en el buen uso de las tecnologías desde adentro?

Un mundo digital más empático, más responsable, ¿cuál es la necesidad de bloquear app? ¿No será más efectivo invitar al usuario a incentivar y desarrollar su autocontrol?

Buscar cambios a largo plazo, aunque el comienzo sea difícil, adaptarse sea tedioso, pero que por lo menos se empiece a cambiar la manera de usar las tecnologías.

Por otro lado, El autocontrol, la disciplina y la constancia en el desarrollo de proyectos son aspectos fundamentales para la gestión de proyectos universitarios.

En primer lugar, a autocontrol se refiere la capacidad para elegir libremente como se invierte el tiempo, es decir, poder tener la capacidad para comprometerse con algo durante un tiempo

determinado, rechazando conscientemente las distracciones que aparezcan.

En segundo lugar, la disciplina como una actitud que genera cambios a largo plazo, refiriéndose al cumplimiento de una serie de conductas y obligaciones.

Por último la constancia en los procesos de desarrollo de un proyecto, es decir, la capacidad de poder repetir una serie de conductas que benefician el desarrollo académico y personal.

Las tres actitudes mencionadas anteriormente van más allá del resultado académico, el énfasis está en que se puedan adquirir, con el fin de enriquecer el proceso de estudio a nivel personal, con el objetivo que el estudiante pueda percibir el autocontrol, la disciplina y la constancia como conceptos no solamente de beneficio académico, sino que aprender en la estimulación de ellos incorporando lo dinámico, lo divertido e intelectual saliendo de la monotonía que existe en el proceso de estudio.

Existe la oportunidad de ayudar al estudiante en la planificación y gestión de sus proyectos, incorporando metodologías de diseño que incluyan diversas técnicas y estrategias para estimular el desarrollo de proyectos, ofreciendo distintas alternativas con el fin de entretener y hacer lúdico el proceso de diseño.

Insights

levantamiento de información



Les cuesta partir un encargo

Expectativas muy altas / No saben por dónde partir / Creen saber cuanto se van a demorar (relajan) / Esperan que les llegue la inspiración / Se refugian en el celular.

Dificultad en los procesos de diseño

Filtrar referentes y como usarlos / Les cuesta encontrar y saber dónde / Representación gráfica / Conceptualización / Quieren tener su estilo propio / Se frustran cuando no esta quedando como se lo imaginaban / Les cuesta seguir el hilo del proceso o se desordenan

Organización y gestión del tiempo

No hay tiempo de ocio establecido / se guían por su tiempo libre / La mayoría pasa su tiempo libre en el celular / Están pendientes de lo que deberían hacer.

Una notificación les puede costar 1 hora en Instagram sin darse cuenta / complejidad, interés o urgencia / Pueden estar dos horas en el celular sin darse cuenta / Manejan sus tiempos en la creencia que tienen de lo que se demoran

Objetivo general

Diseñar un sistema digital de planificación de proyectos personalizado para estudiantes de primer año de diseño en la Universidad Del Desarrollo

Objetivos específicos

1

Investigar las principales causas de la procrastinación

2

Reconocer los principales gatillantes de la procrastinación en los estudiantes de diseño de la Universidad Del Desarrollo

3

Identificar las diferentes metodologías de diseño que pueden colaborar en el desarrollo de proyectos para estudiantes de diseño de primer año de la universidad del Desarrollo

4

Facilitar estrategias de diseño a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

5

Diseñar un sistema digital de planificación y gestión de proyectos para estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

Propuesta conceptual

¿Qué es?

Sistema digital de planificación y gestión de proyectos de diseño, con el fin de incrementar el uso de metodologías y estrategias de diseño

¿Por qué?

Porque existe una falta de gestión y auto regulación de la procrastinación académica.

¿Para qué?

Para incentivar la comprensión de procesos en un proyecto de taller de diseño y para ayudar a visualizar y controlar la procrastinación.

¿Para quién?

Para estudiantes de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo

Descripción proyecto

El proyecto consiste en un sistema digital de organización y planificación de proyectos de diseño en base a la gestión de procesos y su tiempo, el entregable busca ayudar a visualizar y registrar los tiempos de cada proceso realizado con el fin de que el usuario pueda ser consciente de como utiliza su tiempo.

Por otro lado, el proyecto busca dar a conocer como se presenta la procrastinación en el día a día del estudiante, entregando estrategias para incentivar el autocontrol en esta y la toma de decisiones consientes en los estudiantes.

El sistema digital se materializa a través de una aplicación móvil, la cual tiene su objetivo en brindar información y almacenar un registro de datos del usuario según el uso del tiempo y realización de procesos de diseño para un proyecto determinado por el mismo usuario.

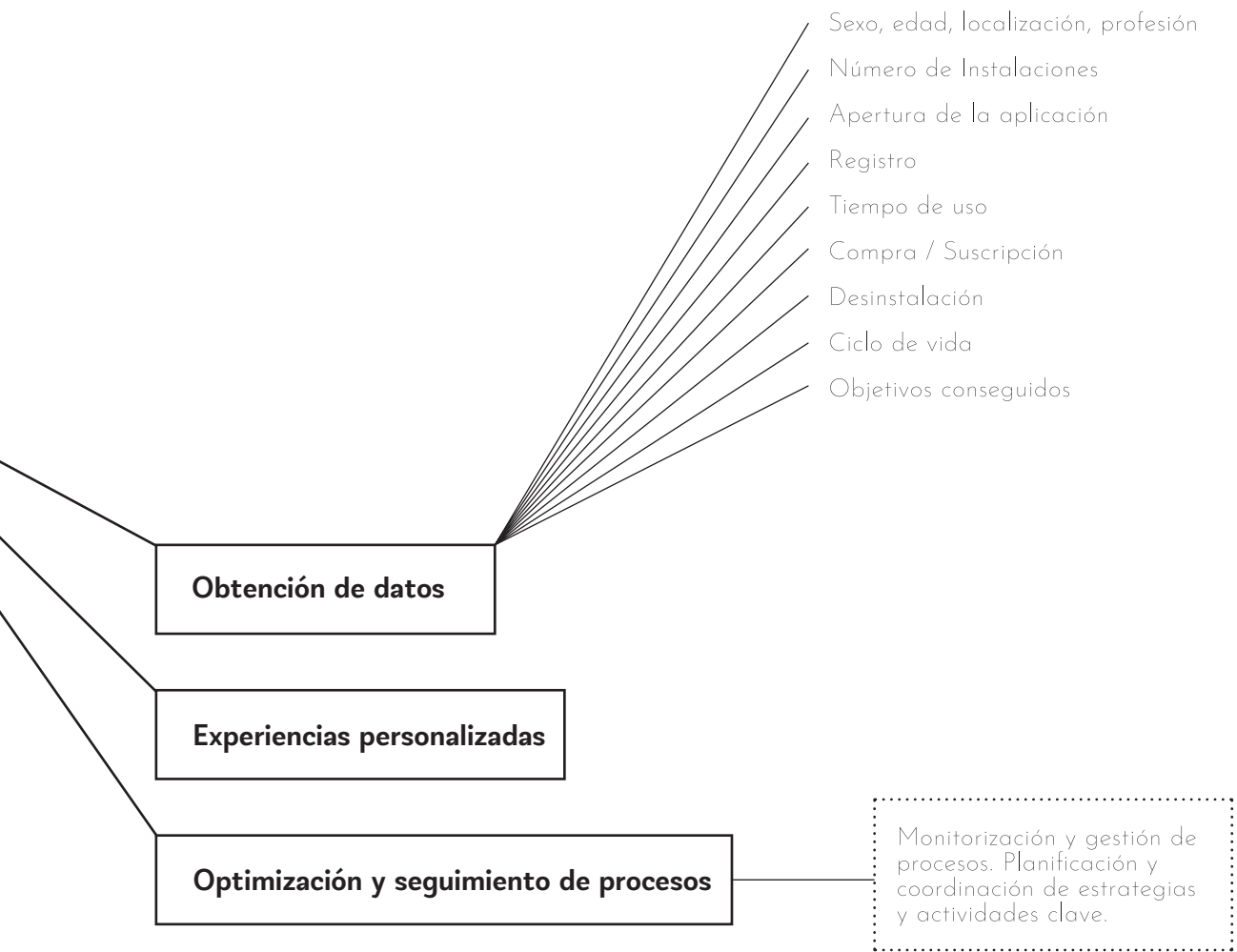
Dentro de la aplicación se incorpora un sistema de recolección de datos el cual tiene el objetivo de medir el uso del tiempo del usuario en el celular en espacios comunes dentro de la Universidad Del Desarrollo, con el fin de identificar donde hay mayor porcentaje de uso.

Por ultimo la app cuenta con una sección de estrategias y tácticas para los procesos de diseño inspirado en metodologías basadas en la investigación.

Campo de aplicación

El proyecto se materializa a través de una aplicación móvil, ya que se busca intervenir la procrastinación desde la fuente proveedora que sería el celular.

Existe una oportunidad en las plataformas digitales que es la cantidad de datos que se pueden recolectar, es por eso que el proyecto cobra valor, porque a través de estos recursos se podría obtener mucha información que no solo beneficiaría al estudiante, sino que a la Universidad Del Desarrollo, profesores, facultades, centros de apoyo, etc.



Estado del arte

	Amenazas	Debilidades	Fortalezas	Oportunidades
 <p>Forest</p>	Tiene un fin, una vez cumplidos los objetivos vuelvo a empezar de nuevo. Bloquea la pantalla sin permitir el ingreso en caso de emergencia	los tiempos de trabajo establecidos no son medidos ni fundamentados. Es una app de pago. Es difícil conseguir logros en app.	La historia de la app produce enganche del usuario, motivando a progresar. Entrega registros de tiempo en pantalla	El concepto de la app podría profundizarse. La app podría tener más logros alcanzables
 <p>Block</p>	El bloqueo total produce rechazo a instalar la app, o los usuarios no duran mucho tiempo.	El bloqueo total de las app genera más malgasto de tiempo, ya que si necesitas buscar algo y el sitio está bloqueado hay que iniciar de nuevo la configuración	Es reaplicable para distintos ámbitos, como deporte, salud, trabajo, entre otros.	Se podría personalizar aun más las listas de bloqueos incluyendo más categorías
 <p>Habitica</p>	El desorden de la app produce la confusión de datos, no hay un menú claro, la navegación es poco amigable.	La gráfica de la app es muy hostigante, y difícil de manejar lo que provoca el rechazo de sus uso.	El concepto de gamificación incentiva el uso de la app. El personaje puede conseguir logros y objetos que le dan valor al personaje.	El concepto de la aplicación es atractivo, y se podría personalizar
 <p>Focus Apple</p>	Funciona solo para dispositivos Apple.	Fácil de modificar y cambiar la configuración, Parametros de bloqueo sin fundamentos ni criterio.	Diseño amigable y fácil de navegar, guardado automático, es una configuración no una app	Adaptación fácil y replicable en los dispositivos Apple
 <p>Focus to do</p>	Las opciones son muy flexibles por lo que el uso de la app pierde su objetivo	La experiencia de navegación es poco amigable y no se personaliza el usuario	Utiliza la estrategia de la regla "pomodoro" por lo que los tiempos de concentración son cortos	Podría incluir más estrategias de productividad como enfoques personalizados
 <p>Flip</p>	No hay opción de desbloquear la pantalla por el tiempo que el usuario necesite, son 60 segundos establecidos	El tiempo se programa sin fundamentos, el bloqueo es en todas las app, es fácil de engañar.	La app da la posibilidad de generar respuestas automáticas a llamadas o mensajes de otras personas	La opción de desbloqueo podría ser más flexible.

	Función y uso	Experiencia de usuario	Diseño	Accesibilidad	Permanencia de usuario	
 Forest	5	6	7	2	5	21
 Block	7	3	3	5	2	20
 Habitica	4	5	8	6	3	25
 Focus Apple	9	7	8	5	9	38
 Focus to do	8	2	2	4	3	19
 Flipd	4	3	2	5	4	17

Estudio de usuario

Estudiante de primer año de diseño

Universidad Del Desarrollo

Usuario

Estudiantes de Diseño de primer año de la Universidad Del desarrollo

Socio estratégico

Programa "CADA" de la Universidad del desarrollo
El CADA es un puente de comunicación entre el proyecto y el estudiante de diseño

Gracias a que el CADA trabaja en el desempeño y bienestar académico se ve la oportunidad de aliarse a este para poder potenciar el rendimiento del alumno a través del registro de datos

Metodología de investigación usuario

1

Observación

2

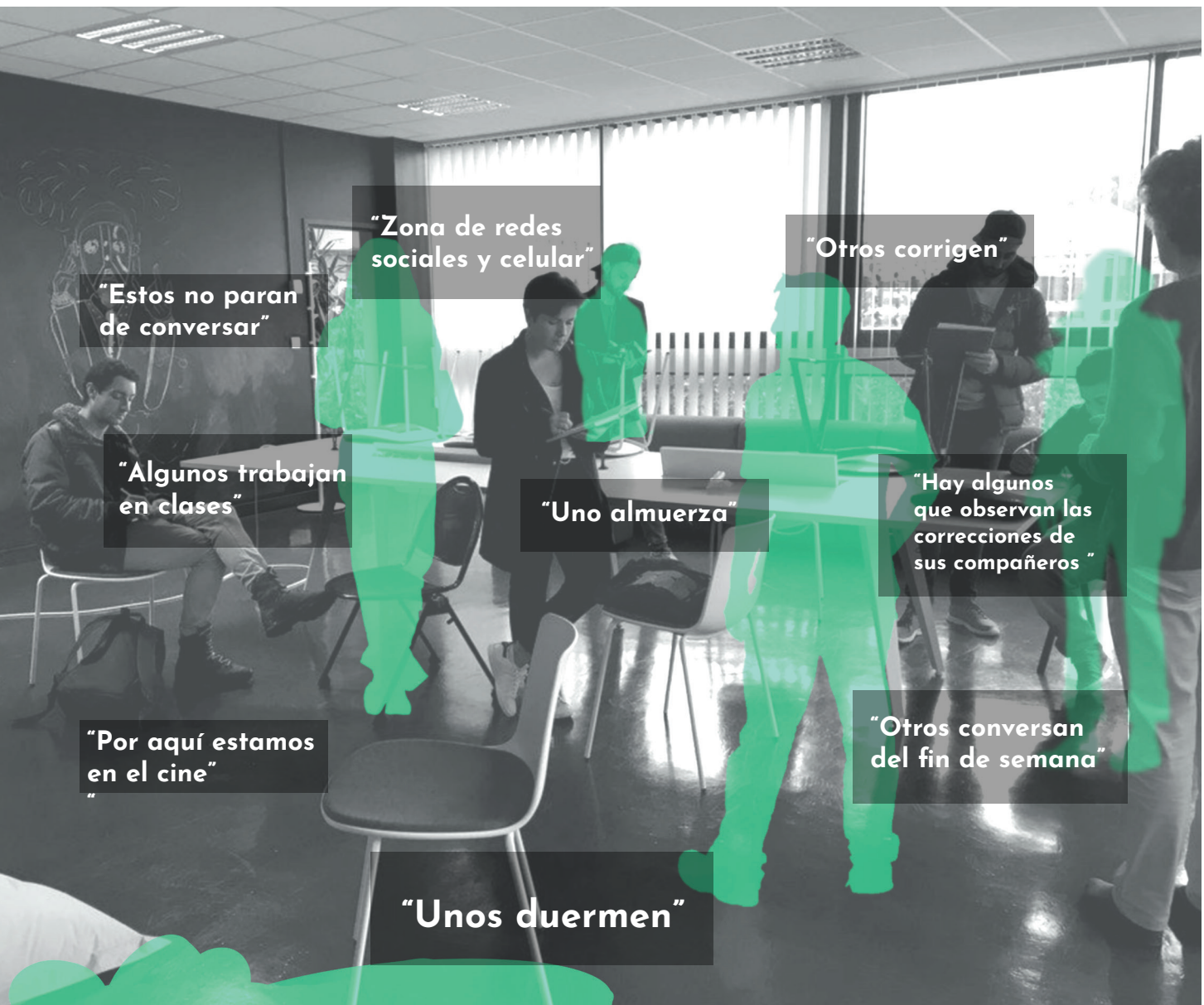
Caracterización

3

Experiencia de usuario

Proceso de observación

Fig. 15 Observación usuario



Se preocupan mucho de lo bonito o de que sea innovador "choro" pero del sentido y la pertinencia poco. La actitud es media superficial, algunos necesitan salir de su zona de confort, otros están mas motivados e interesados por aprender, otros "ni ahí"

Hay algunos grupos que hablan de temas mas intelectuales, arquitectura, arte, historia, etc otros hablan de su fin de semana o "cahuinean" durante casi toda la hora de clase. Se observa un grupo de alumnos que trabaja en clases,

pregunta a sus profesores e interactúa con sus compañeros, sin embargo, existe otro grupo que está constantemente en el celular, en redes sociales, se hablan entre ellos por "interno". Por otro lado, hay alumnos que se pasan la clase afuera de la sala conversando con otras personas.

En términos de procesos de diseño se observa una necesidad en general que carece el alumno, la representación gráfica, el poder visualizar su pensamiento y explicárselo a su profesor, en ese sentido

hay harta frustración, pero tampoco intentan buscar nuevas formas para ir mejorando. Por otro lado, hay alumnos que se pasan de mesa en mesa preguntándole a sus compañeros como lo hicieron o pidiendo ayuda.

En conclusión hay una diversidad de personalidades dentro de la sala de clases, pero aun asi se puede distinguir cuales alumnos estan en lo que deben y cuales estan simplemente procrastinando en clases.

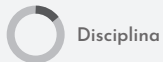
“Había mucho taco”



Clara, estudiante de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo. Pareciera que sigue en el “colegio”, se caracteriza por ser muy inquieta y dispersa, siempre inventando una excusa de porque no trajo su tarea o de porque está en el celular en clases. No busca sobresalir sino que solo cumplir, siente que la universidad es un “trámite” y no una prioridad. Asistencia 75%

Tipo de procrastinador

“Evitadora” “Pasivo”



Necesidades

Necesita encantarse con el diseño

Necesita organizar su tiempo

Necesita hacerse cargo de sus actos

Distracciones

Tik tok Netflix

“demasiada” vida social

Oportunidad de potencial



“El piola”

Arturo es un estudiante de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo. En clases, todos creen que está en “Narnia” pero en realidad está observando y escuchando atentamente lo que sucede. Le apasiona lo que está aprendiendo, pero teme que el resto lo vea como “bicho raro”, por eso opta por la discreción.

Fortalezas

Es responsable con sus actividades académicas, trabaja con seriedad y dedicación en sus proyectos, le gusta aprender y experimentar cosas nuevas.

Necesidades

Necesita confiar más en el mismo

Necesita enfrentar la vergüenza

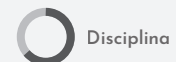
Necesita herramientas para expresar sus ideas

Debilidades

Con el fin de evitar una situación desagradable, omite etapas de sus procesos, en consecuencia pierde mucho feedback en sus procesos. Es desorganizado al presentar sus ideas, lo que genera confusión en el que lo está escuchando.

Tipo de procrastinador

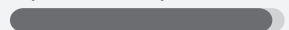
“Preocupado” “Activo”



Distracciones

Videojuegos Angustia

Oportunidad de potencial



“Taquilla”



Sara es una estudiante de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo. Se preocupa tanto en su “outfit” que se le olvidan los materiales para ir a clases. Se caracteriza por ser divertida y agradable, es amiga de todxs, es muy usual que esté pidiendo la tarea un día antes a todxs sus amigos, porque ella “no sabe” como se hace, pero en realidad es una excusa para evitar hacerla ella.

Tipo de procrastinador

“Relajada” **“Pasivo”**

Autocontrol

Disciplina

Constancia

Necesidades

Necesita salir de su zona de confort

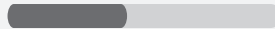
Necesita aumentar su responsabilidad

Necesita aprender a resolver sus problemas

Distracciones

Redes sociales **Compras virtuales**

Oportunidad de potencial



“empeñosa”



Kiara es una estudiante de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo. Es muy esforzada y perseverante, siempre está tratando de mejorar su rendimiento académico, de enriquecer su proceso de estudio con diversas estrategias. Se frustra cuando algo no le sale como lo había pensado, le gustaría adquirir “el don de la representación gráfica”. Tiene muchas ideas, pero le cuesta “aterrizarlas” y hacerlas reales.

Fortalezas

Es constante en sus actividades académicas, siempre está buscando cosas nuevas. Es generosa con sus compañeros, comparte lo que sabe o aporta cuando se necesita.

Necesidades

Necesita aprender a planificar sus actividades
Necesita llevar sus ideas a “tierra”

Debilidades

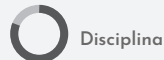
Ella cree saber como utiliza el tiempo, pero usualmente se demora 3 veces más de lo que estimaba por “culpa de instagram”, le cuesta tomar decisiones, miedo al compromiso

Tipo de procrastinador

“Soñadora” Activo



Autocontrol



Disciplina

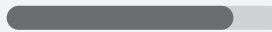


Constancia

Distracciones

Instagram Ambigüedad

Oportunidad de potencial



5.0

Desarrollo Propuesta

Referentes formales

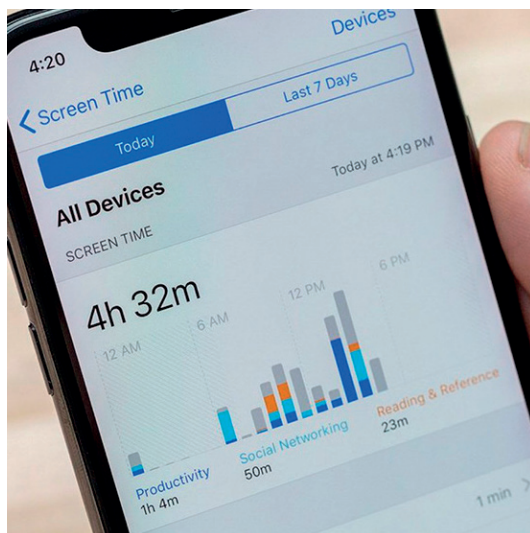


Fig. 17 Referente ios Apple

Se utiliza la configuración de tiempo en pantalla de iOS "Apple", esto con el objetivo de rastrear las actividades y así mismo poder visualizar el uso del tiempo en el celular

Se utiliza el referente Pokémon Go por su estrategia de experiencia con el usuario, la manera de interactuar con la persona es lo que hace el engagement. Por otro lado, el registro de datos que hace la app a través de la geo referencia, haciendo un seguimiento del usuario.



Fig. 18 Referente Pokemon Go

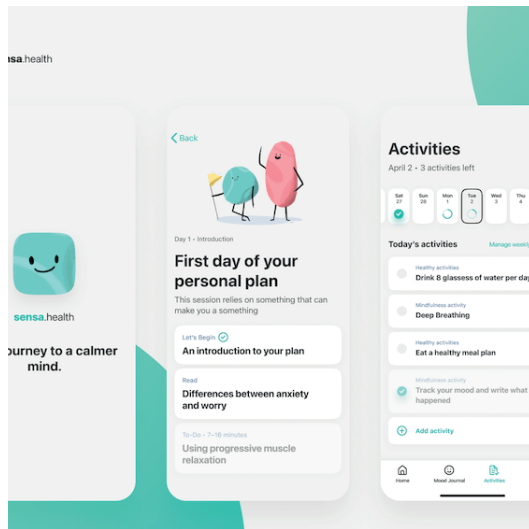


Fig. 19 Referente Sensa APP

Por último, se analiza la app Sensa Health, como una plataforma que registra el estado de ánimo del usuario, la actividad diaria respectó a este, y su enfoque estratégico para el autocontrol de la procrastinación a través del manejo de las emociones.

Proceso de exploración

Primeras aproximaciones

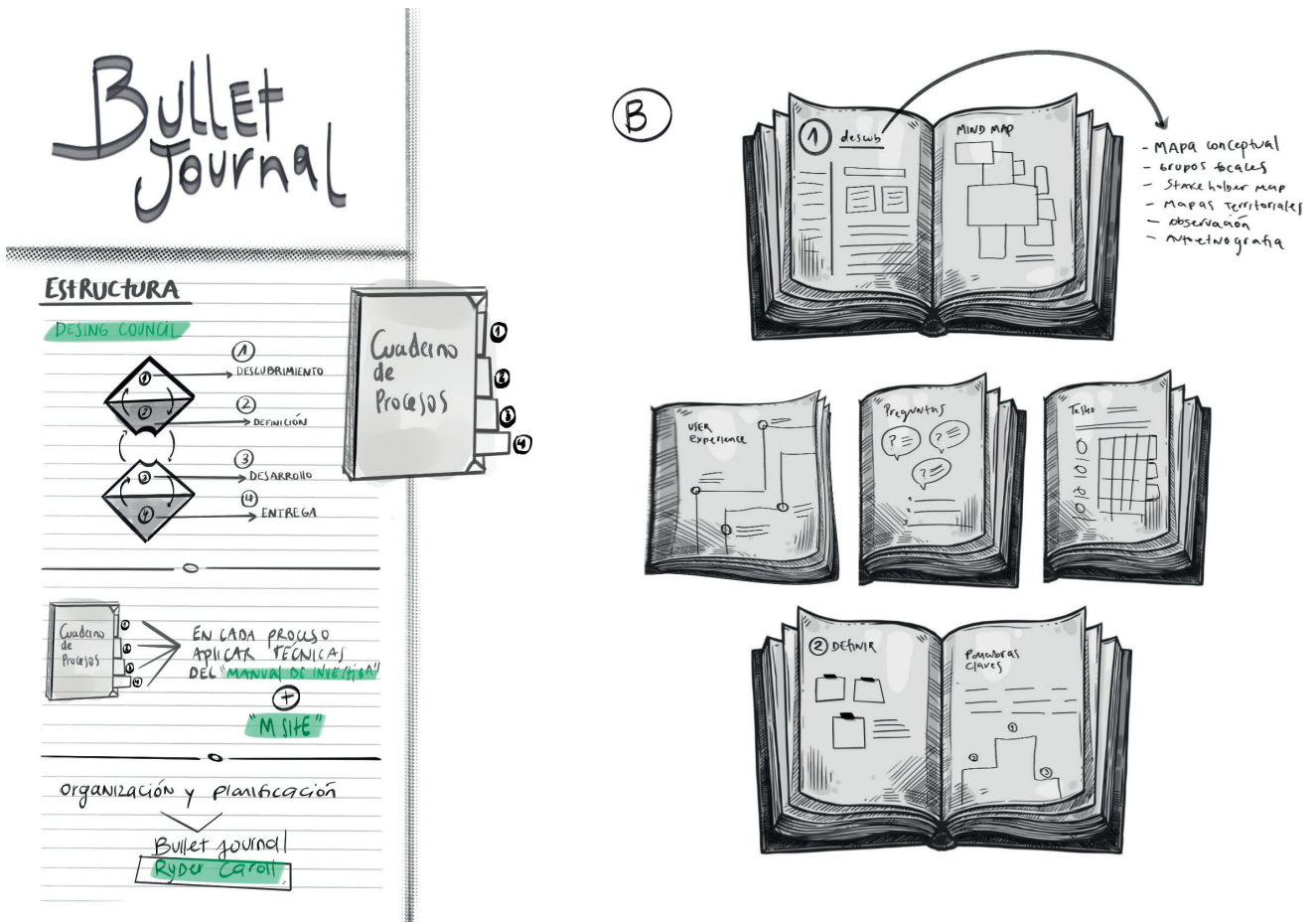


Fig. 20 cuaderno de procesos

En el proceso de ideación se busca incorporar el ejercicio de incluir "lo manual" de manera física, es decir de incentivar el uso de la bitácora, notas, ect. Lo anterior a través de un cuaderno de procesos el cual registrase las actividades y por otro lado recomendará procesos en base a la metodología

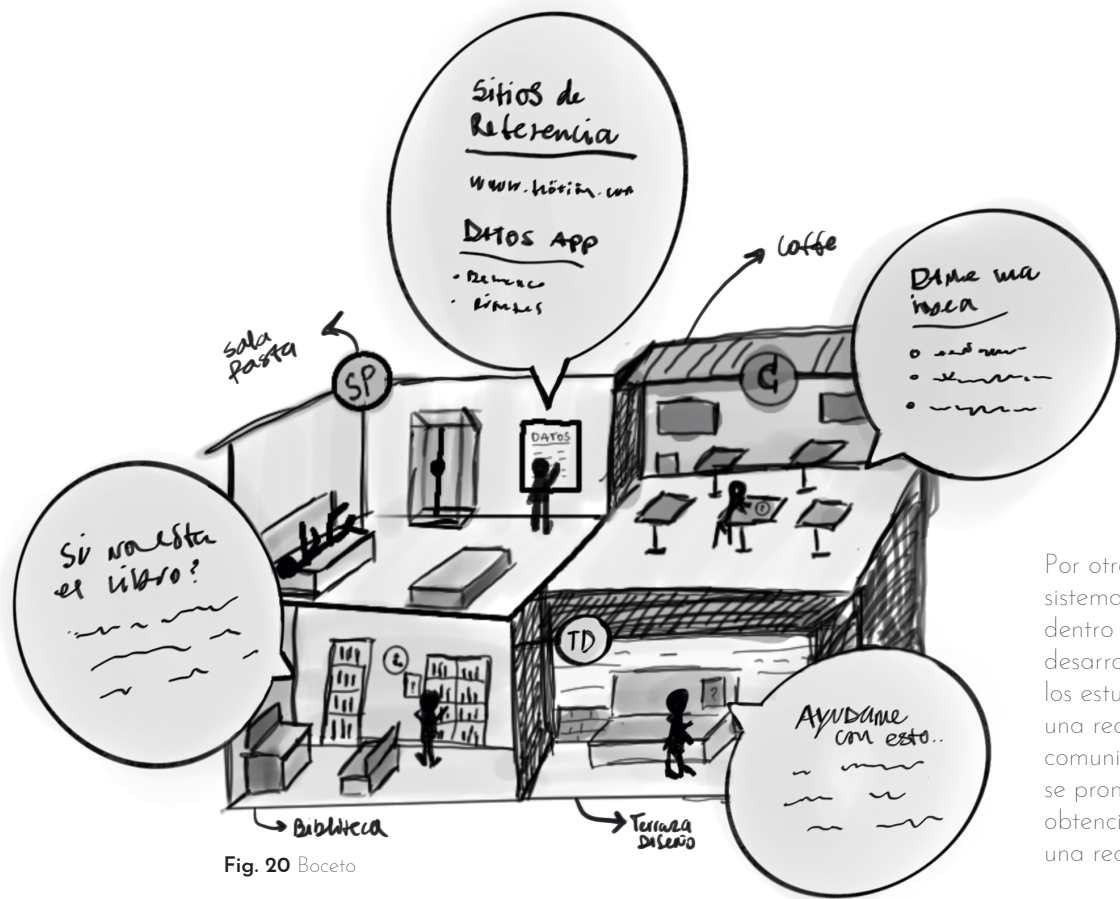


Fig. 20 Boceto

Por otro lado se pensó un sistema de comunicación dentro de la Universidad del desarrollo, el cual conectará a los estudiantes para generar una red de apoyo entre la comunidad universitaria, donde se promoviera la petición y obtención de ayuda. y a la vez una recopilación de datos.

Se exploraron distintas alternativas, como bases de datos, producto físico, la elaboración de un juego, o la realización de un taller dentro de la Universidad Del Desarrollo



Fig. 21 Boceto

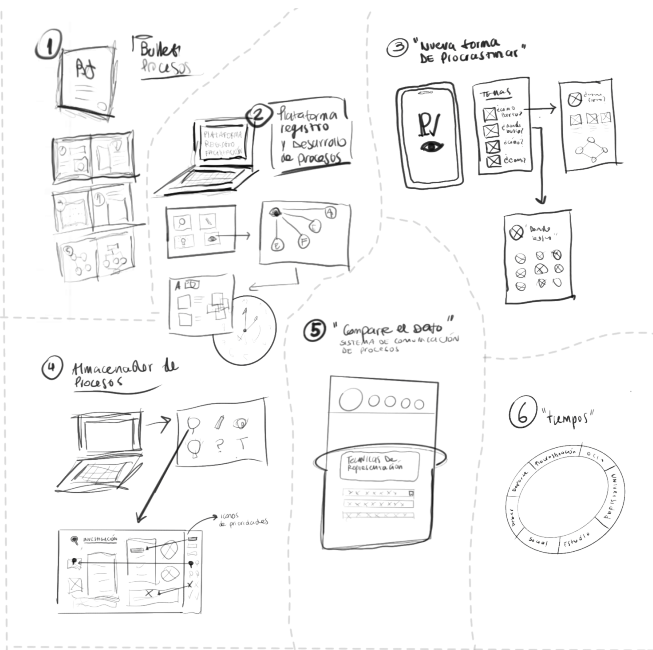
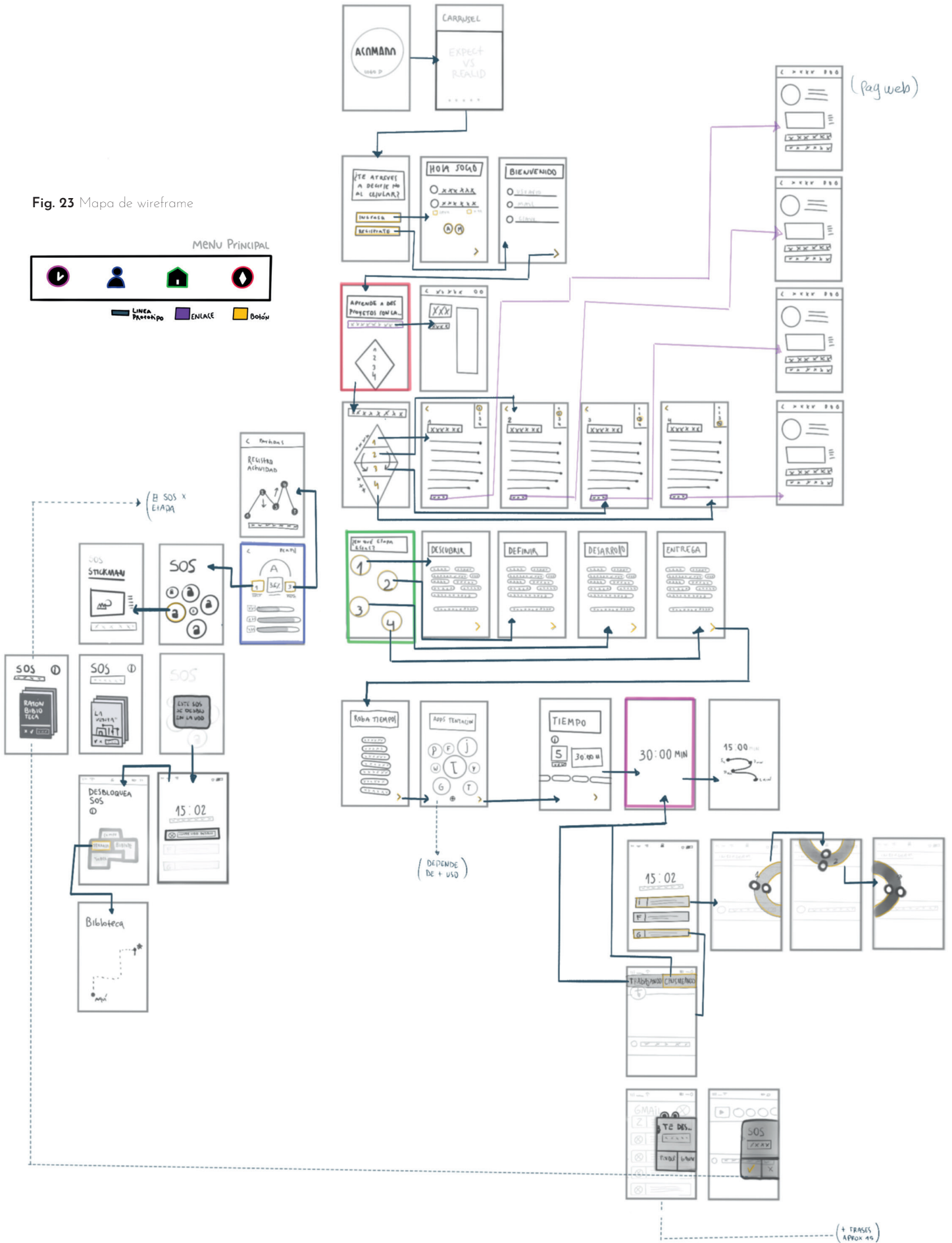


Fig. 22 Boceto

Mapa sistema App

Prototipado baja fidelidad

Fig. 23 Mapa de wireframe



Brand book

Proceso sistema gráfico

Propósito:

Ayudarte a que le ganes a las tentaciones del celular de una forma que enriquezca tu formación académica

Onlinnes:

Yo no bloqueo sitios ni apps, yo hago que tu elijas conscientemente como usar tu tiempo.

Personalidad

No es la típica (o) alumna (o) estrella, es la que le va mal y se levanta a pesar de la vergüenza del fracaso, la "buena onda" que comparte sus datos en vez de guardárselos, Tiene a desconcentrarse cuando no tiene un rumbo claro

Trueline:

¿Podrás identificarlo?



Fig. 23 Moodboard Territorio

Territorio de marca

Estudio inspirador / Hay muchas formas de estudiar / Buscar espacios agradables / Enriquecer el espacio de estudio /



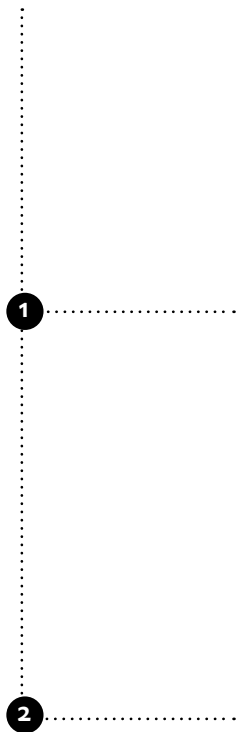
Fig. 23 Moodboard personalidad

Personalidad de la marca

*Vergonzosa pero lo enfrenta /
Humor / Creativa
Estimulante / Irónica / culta /
Inteligente / no se
saca puros 7 pero movida, /
autentica y curiosa
una calificación no la define*

Estilo gráfico

Lenguajes conceptuales



Lenguaje académico

El lenguaje académico del proyecto busca transmitir seriedad y confianza, pero a la vez dinamismo y concentración se utiliza el color elegido con distintas opacidades para darle prioridad a la información antes que a la gráfica complementaria

Lenguaje Informal

El lenguaje informal de la app se representa en el tono en el que se le habla al estudiante, este busca cercanía, es por eso que se habla de forma coloquial o con modismos Chilenos, para generar un clima de familiaridad.

Matríz de atributos

Marca	atributos directos	atributos indirectos	atributos Metafóricos
<i>Culta</i>	<i>Impredecible</i>	<i>Estudiosa</i>	<i>Invisible</i>
<i>Optimista</i>	<i>Irónica</i>	<i>Intelectual</i>	<i>Silenciosa</i>
<i>Dinámica</i>	<i>"copuchenta"</i>	<i>Disciplinada</i>	<i>Ladrona</i>
<i>Seductora</i>	<i>Vergonzosa</i>	<i>Valiente</i>	<i>Tentadora</i>

Exploración Naming

El nombre del proyecto busca representar un lenguaje coloquial, un modismo propio Chileno que tenga un nexo directo o indirecto con la procrastinación, con el fin de dar prioridad al vínculo de identificación con el usuario.

Identificador	Mechónes	Novatos	Sin Vuelta	Tiempos
Inventado	Nowey	Antilata	Ayura	x tiempo
Modismos	asomado	Chusma	Chismoso	barsa
Modismos	aparecido	cahuín	te veo	colado
Abreviaciones	somado	soma	ado	nopo
sinónimos	Mula	excusa	chiva	chivero
Coloquial	sinchiva	excuse	chamullo	chachero
Informal	challa	aguantate	sos	clicks
Formal	yo decido	elección	mejor ahora	yo denuuevo

Nowey

asomado

Chusma

sinchiva

chiva

Evaluación Naming

Nombre	Nowey	asomado	Chusma	sinchiva
Sonido	6	8	6	2
Credibilidad	4	8	4	3
Coherencia	7	9	6	8
Familiaridad con usuario	8	10	2	5
Funcionalidad	8	7	3	3
Icónico	7	9	4	5
Repetible	9	7	2	5
Memorable	6	9	8	7
Conceptual	7	10	2	8
Puntaje	62	69	37	46

Luego de una selección de los nombres que más se acercaban al concepto del proyecto, se hace una evaluación. El nombre "asomado" es un modismo chileno que puede tener múltiples significados, en este caso se utiliza como símbolo de algo que aparece, que es constante y que se "asoma" sin que nos demos cuenta, tal como es la procrastinación.

Proceso Logo

ASOMADO

ASOMADO

ASOMADO

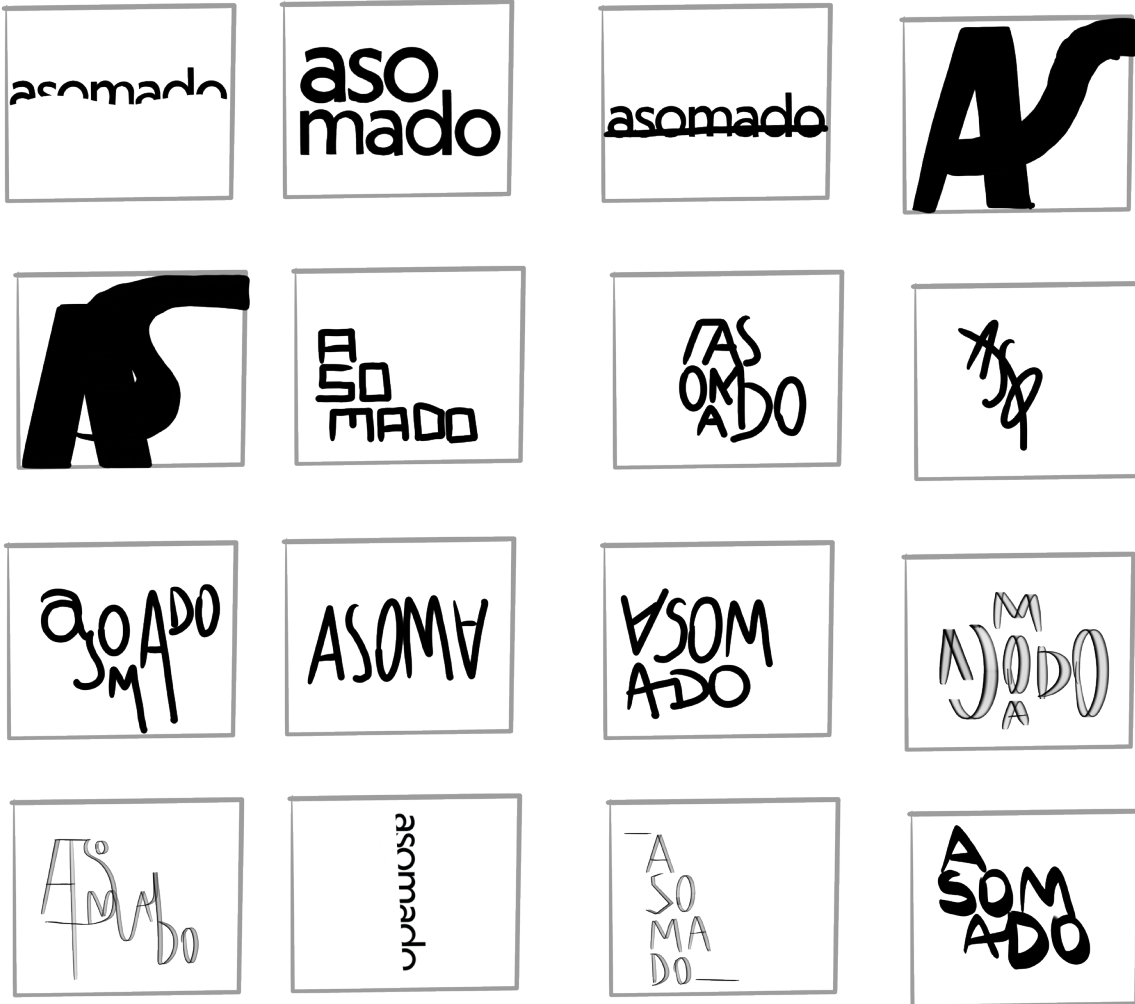
ASOMADO

ASOMADO

ASOMADO

ASOMADO

ASOMADO



El objetivo del logo es que se aparezca, se asome, que cause intriga, que represente algo que está apareciendo y no está invitado.

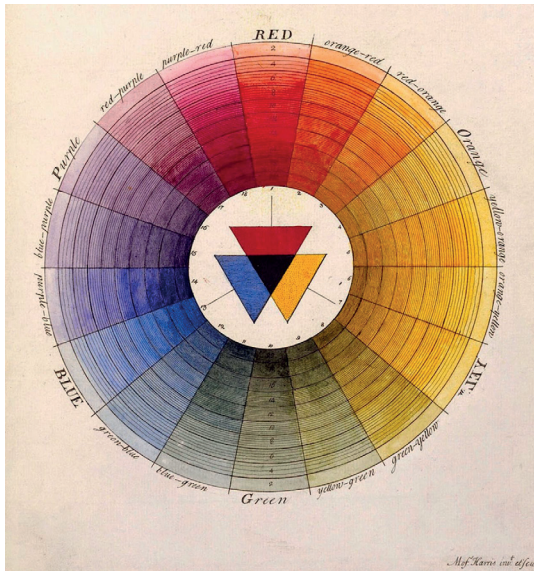


Fig. 24 Círculo cromático, Mosses Harris

Paleta cromática

Elección conceptual

Según el libro la psicología del color de Eva Heller existe un estudio acerca de la percepción de los colores en las personas, de como se asocian y qué características, emociones e interpretaciones poseen. A continuación se mostrarán algunos ejemplos de la obra de Eva, en los cuales se basara la elección de la paleta cromática



"La sensibilidad"



"La velocidad"



"El optimismo"



"La pereza"



"lo tranquilizador"



"El dinamismo"



"Lo singular"



"Lo divertido"

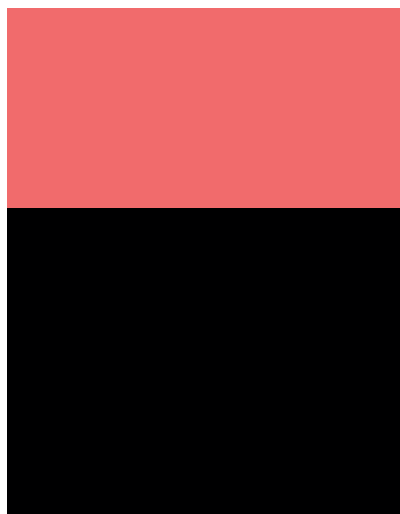


"Lo seductor"

Paleta crómica

Exploración

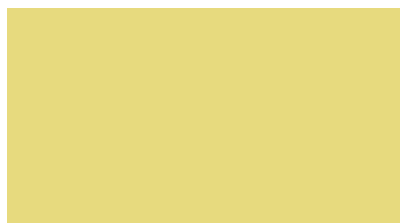




C 0 **R** 255
M 72 **G** 102
Y 49 **B** 102
K 0 **#FF6666**

C 0 **R** 0
M 0 **G** 0
Y 0 **B** 0
K 100 **#000000**

C 0 **R** 255
M 0 **G** 255
Y 0 **B** 255
K 0 **#FFFFFF**

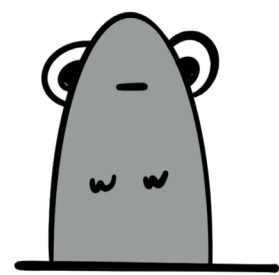
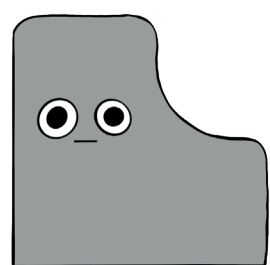
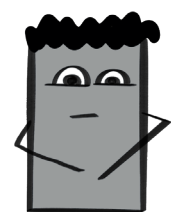
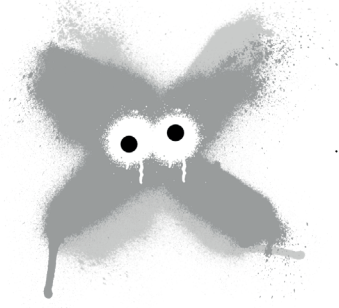
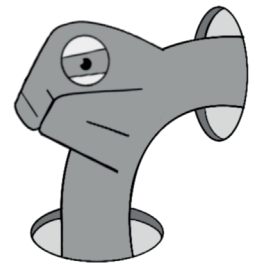
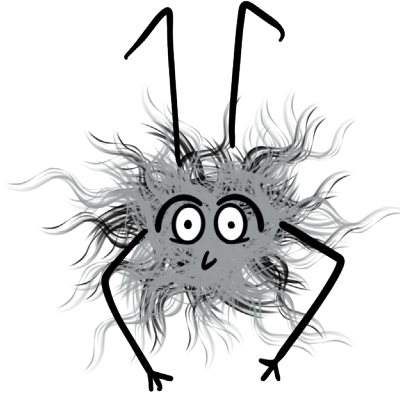
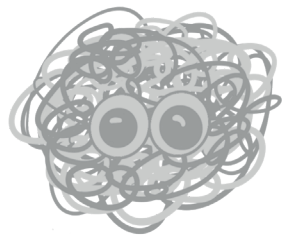


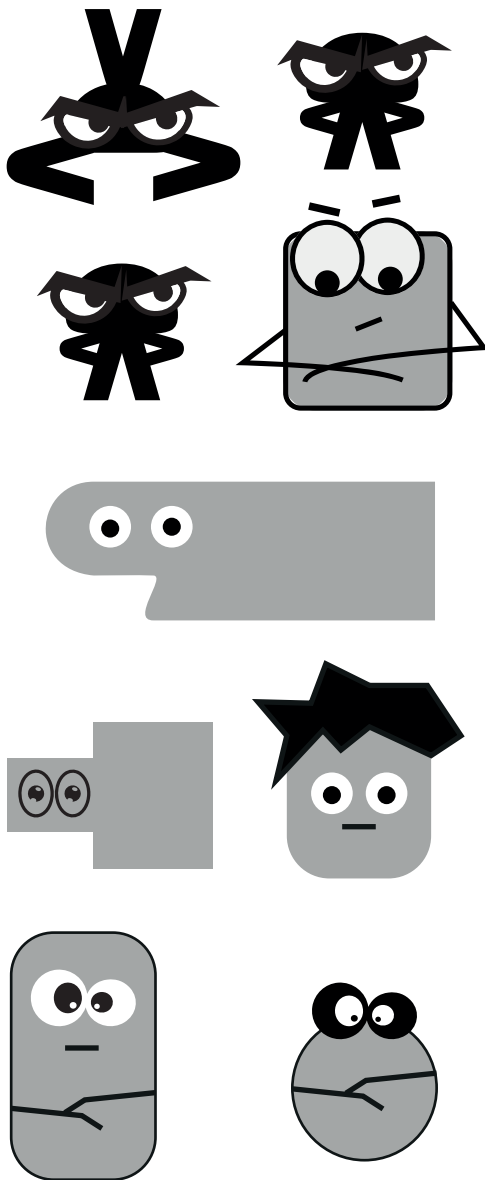
C 10 **R** 237
M 7 **G** 223
Y 61 **B** 123
K 0 **#EDDF7B**

La paleta cromática busca transmitir dinamismo, independencia e intelectualidad, se escoge el amarillo y el naranja para utilizarlos en contraste con el negro y blanco, para hacer una diferencia respecto al lenguaje académico y el lenguaje informal que contiene el proyecto.

Personaje App

Primeros Bocetos





El personaje de la app busca transmitir un lenguaje informal, con elementos irónicos y divertidos.

Este busca ser cercano al usuario buscando un vínculo amigable, con el objetivo de que el personaje pueda "llamar la atención" pero a la vez simpatizar al estudiante para volver a sus actividades.

Por otro lado, se busca incorporar la espontaneidad e informalidad que tiene el lenguaje de los "memes" en las redes sociales, para transmitir humor, pero a la vez llevarlo a la realidad.

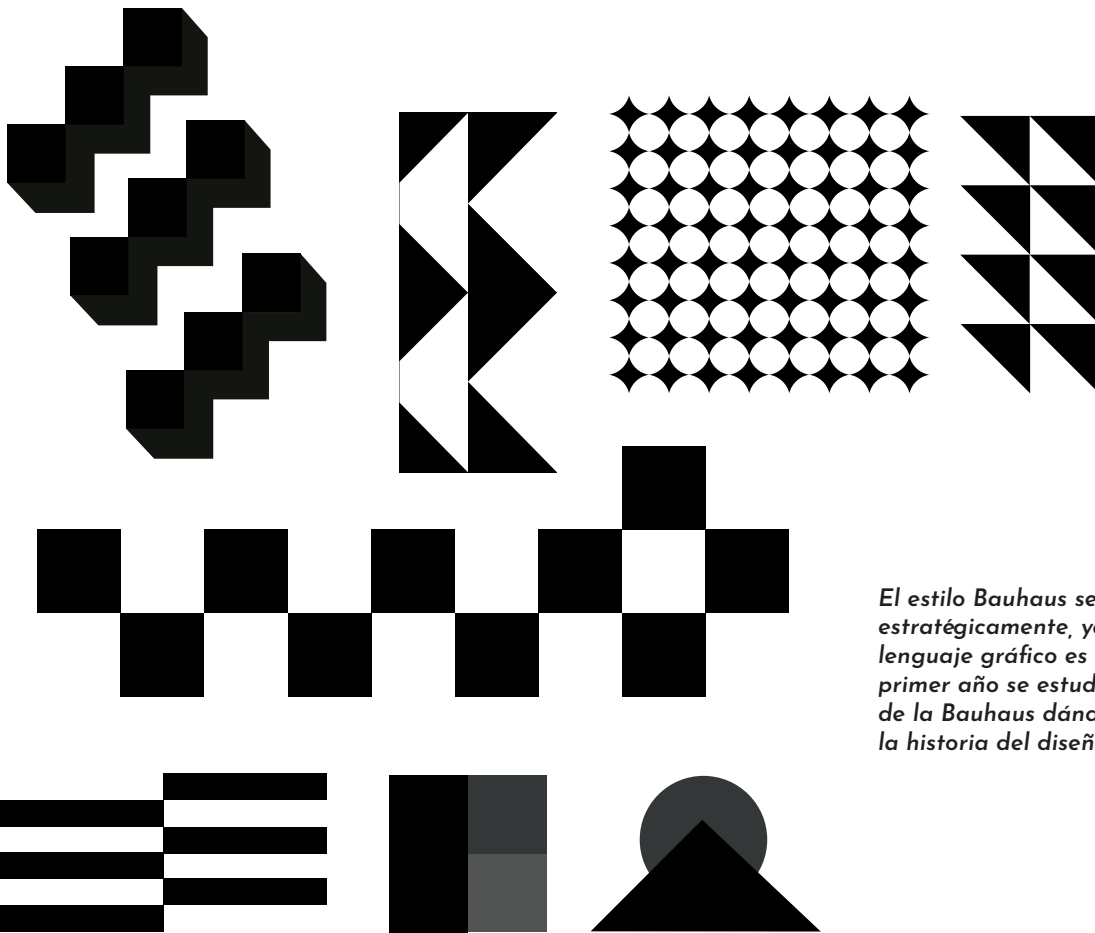
Durante el proceso de ideación del personaje se descartan algunos elementos gráficos, como la utilización de texturas, formas abiertas, trazos muy pequeños, entre otros recursos, ya que en la plataforma no cumplen con el impacto y concepto que se quiere transmitir.

Por otro lado, por motivos de armonía, legibilidad y funcionalidad, se apuesta por qué el personaje sea más minimalista, buscando siempre un elemento que identifique al usuario de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo

Lenguaje académico

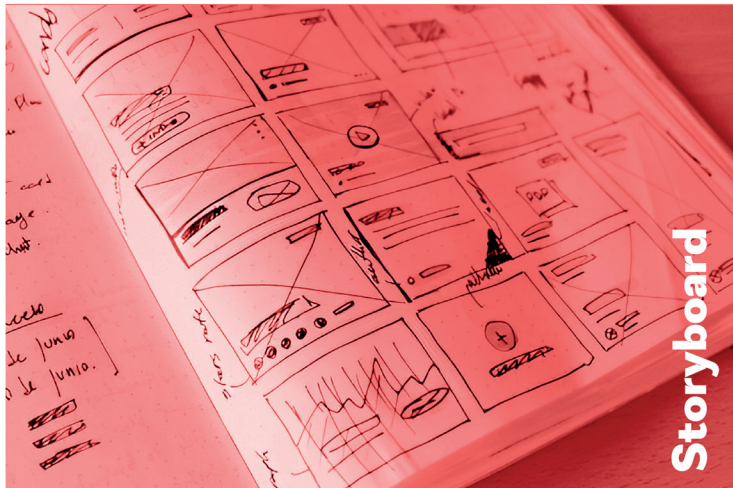
Se utiliza la opacidad para alivianar la lectura y evitar la distracción

La incorporación de figuras geométricas esta pensado para evocar el concepto Bauhase, para situar al estudiante en un área de aprendizaje de diseño Y así mismo diferenciar la app a otras de gestión del tiempo.



El estilo Bauhaus se elige estratégicamente, ya que su lenguaje gráfico es icónico, y en primer año se estudia la escuela de la Bauhaus dándole énfasis a la historia del diseño

Tipología de imagen



Dentro del estilo académico de la aplicación se utilizan recursos como imágenes, ilustraciones, figuras y un juego con la opacidad de la paleta cromática.

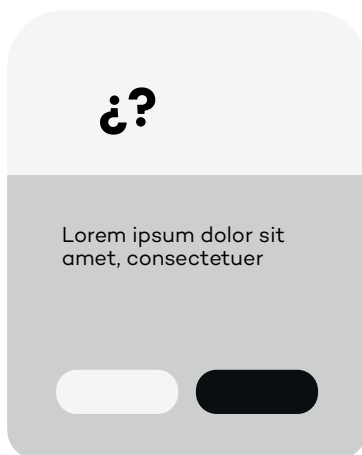
Se intervienen imágenes con el objetivo de transportar al estudiante a la realidad y la factibilidad de ciertas actividades.

Lo anterior se usa específicamente en la sección informativa de la aplicación móvil.

Lenguaje Informal

Este estilo gráfico busca comunicar de manera coloquial, haciendo uso de modismos propios Chilenos.

Se utiliza el recurso tipográfico, se incorpora el personaje de la App y se crean mensajes pensados para intervenir en el usuario



“
¿En qué quedamos?
¿Te perdimos?
¿Estás chusmeando?
¿una ayudita?
¿Está bueno el meme?”

En este contexto se elaboran los mensajes de alerta, pop ups, que generará la App.

"Tu salvavidas"

Recuerda que los salvavidas se obtiene de manera que subas tu puntaje en tu perfil

Te ofrezco 3 opciones para ayudarte en este proceso, selecciona la que más te parezca



Llave 1
Esta opción te ayudará a visualizar gráficamente tus interrogantes

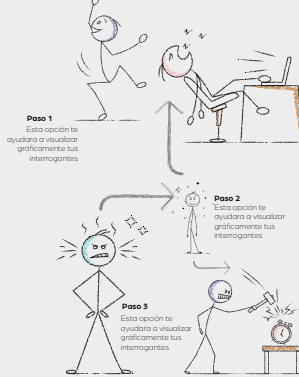


Llave 2
Esta opción te ayudará a flexibilizar tu pensamiento

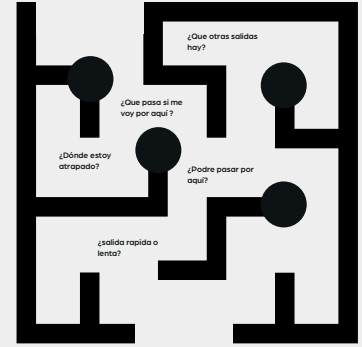


Llave 3
Esta opción te ayudará a buscar referencias

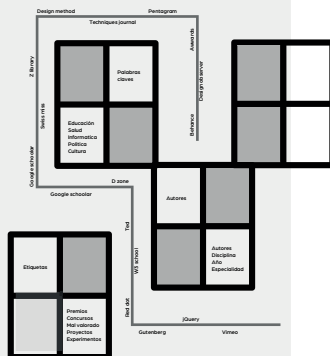
"El stickman"



"El laberinto"



"La ventana"



Por otro lado, se incorpora la sección de "atajos" llamados SOS.

Estos son ayudas, tácticas, estrategias para incentivar el proceso de diseño en el desarrollo de proyectos.

El objetivo de los SOS, es que sean recompensas para el usuario dependiendo su desempeño en la App

Por otro lado, estas estrategias buscan que el alumno haga uso de su bitácora, o practique los procesos manuales.

Tipografía

Criterio de elección

Aa Bb Cc Dd Ee
Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Ññ Oo
Pp Qq Rr Ss Tt
Uu Ww Xx Yy

123456789

¿?()/&%\$,.

@#ç

La tipografía Campton se escogió por su legibilidad, simpleza, para no recargar ni llamar excesivamente la atención en la App. Por otro lado se escogió una tipografía secundaria para reforzar el concepto del proyecto, la cual siguiera la línea gráfica del sistema.

Campton Thin

Campton Thin Italic

Campton Light

Campton Light Italic

Campton Book

Campton Book Italic

Campton SemiBold

Campton SemiBold Italic

Campton Bold

Campton Bold Italic

Campton ExtraBold

Campton ExtraBold Italic

Campton Black

Campton Black Italic

Aa Bb Cc Dd Ee
Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Ññ
Oo Pp Qq Rr Ss
Tt Uu Ww Xx Yy

123456789
¿?()/&%\$,,
@#¢

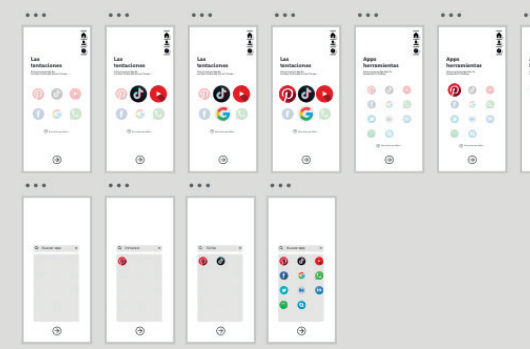
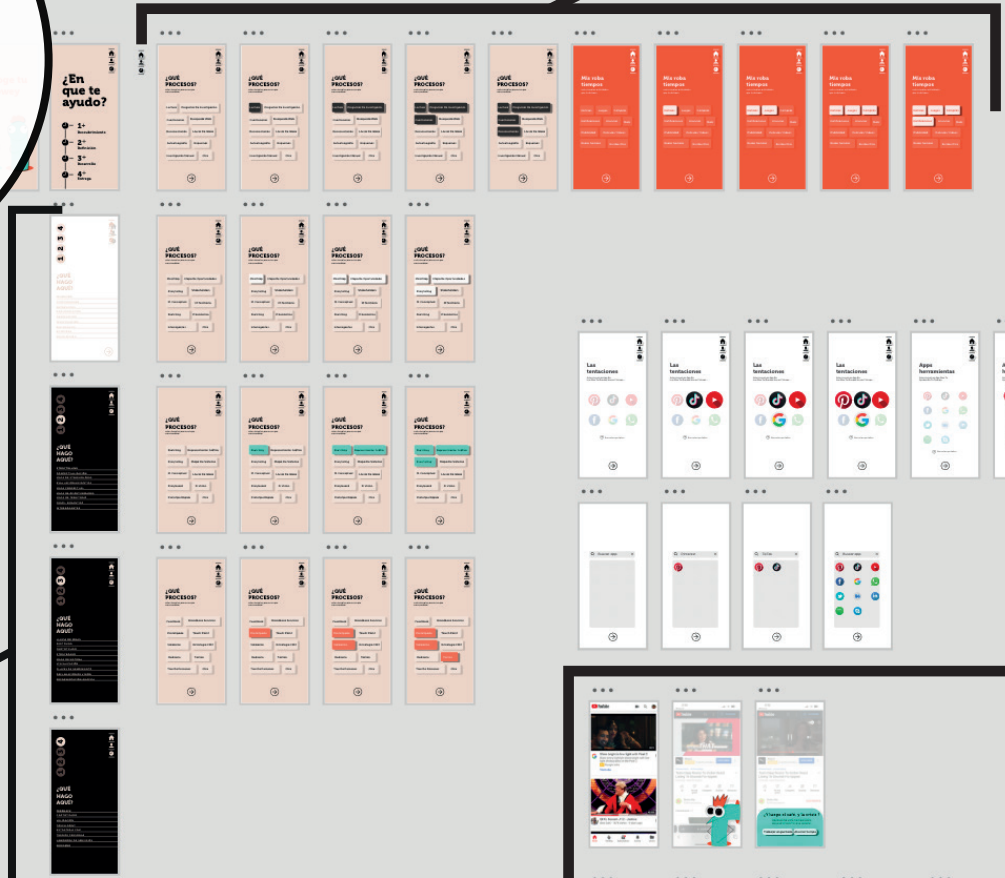
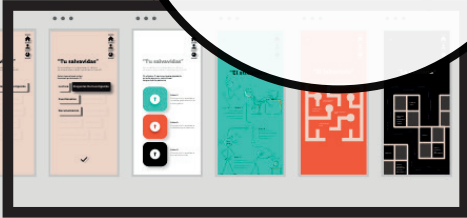
Museo 100
Museo 100 Italic
Museo 700
Museo 700 Italic
Museo 900
Museo 900 Italic

Por otro lado, se utiliza la tipografía Museo como secundaria para títulos o destacados. La elección de esta tipografía es por su trayectoria y calidad.

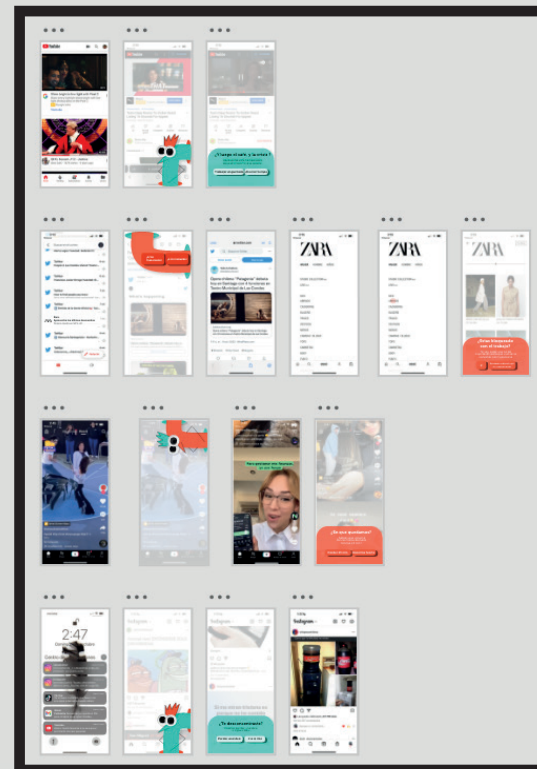
Proceso App



Adoptar el concepto de gamificación según el desempeño del usuario en la app, donde se puedan obtener recompensas relacionadas con tácticas para el proceso de diseño



Una sección de información que nutra el proceso de desarrollo y facilite diversas estrategias. (sabiendo que el estudiante puede que no lo lea)





Por otro lado monitorear si la actividad establecida en la app por parte del usuario coincide con su registro de actividad

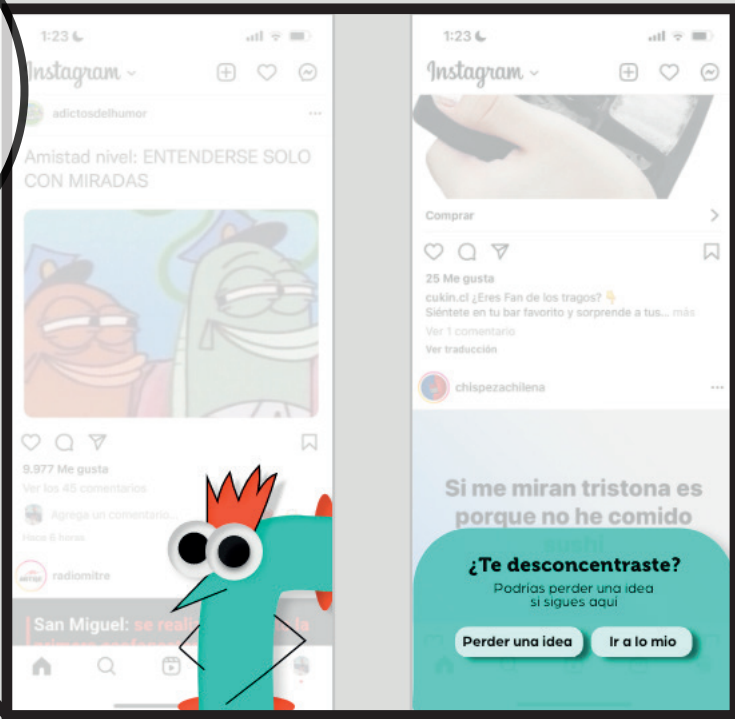


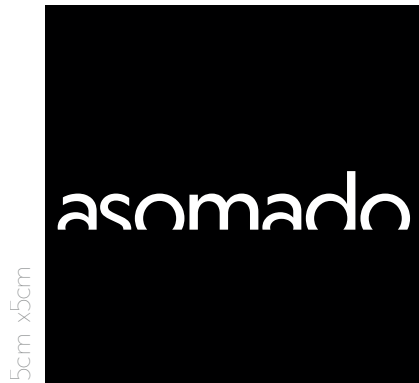
Fig. 25 Proceso App

6.0

Sistema Gráfico

Logotipo

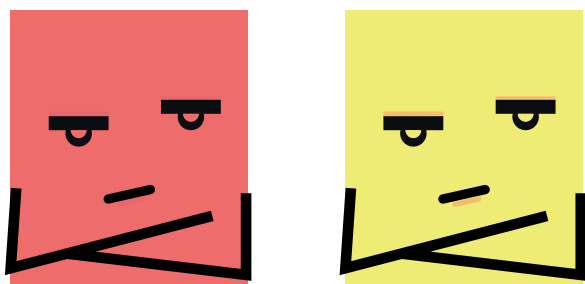
asomado



Tipografía
Geograph Regular

Personaje

App

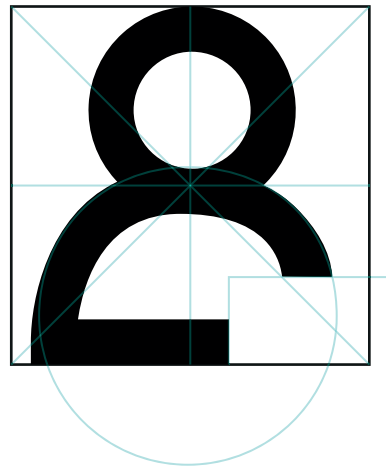
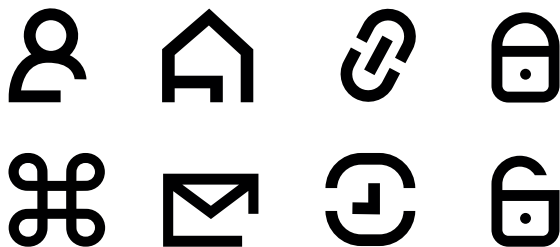


La elección del personaje se hizo en base a la cercanía con el usuario, buscando el vínculo de identificación con el estudiante de primer año, se hace énfasis al modismo de "mechón" como sobrenombre al estudiante de primer año, caracterizando al personaje con una variedad de "mechones" para diversificar la elección del usuario en la app



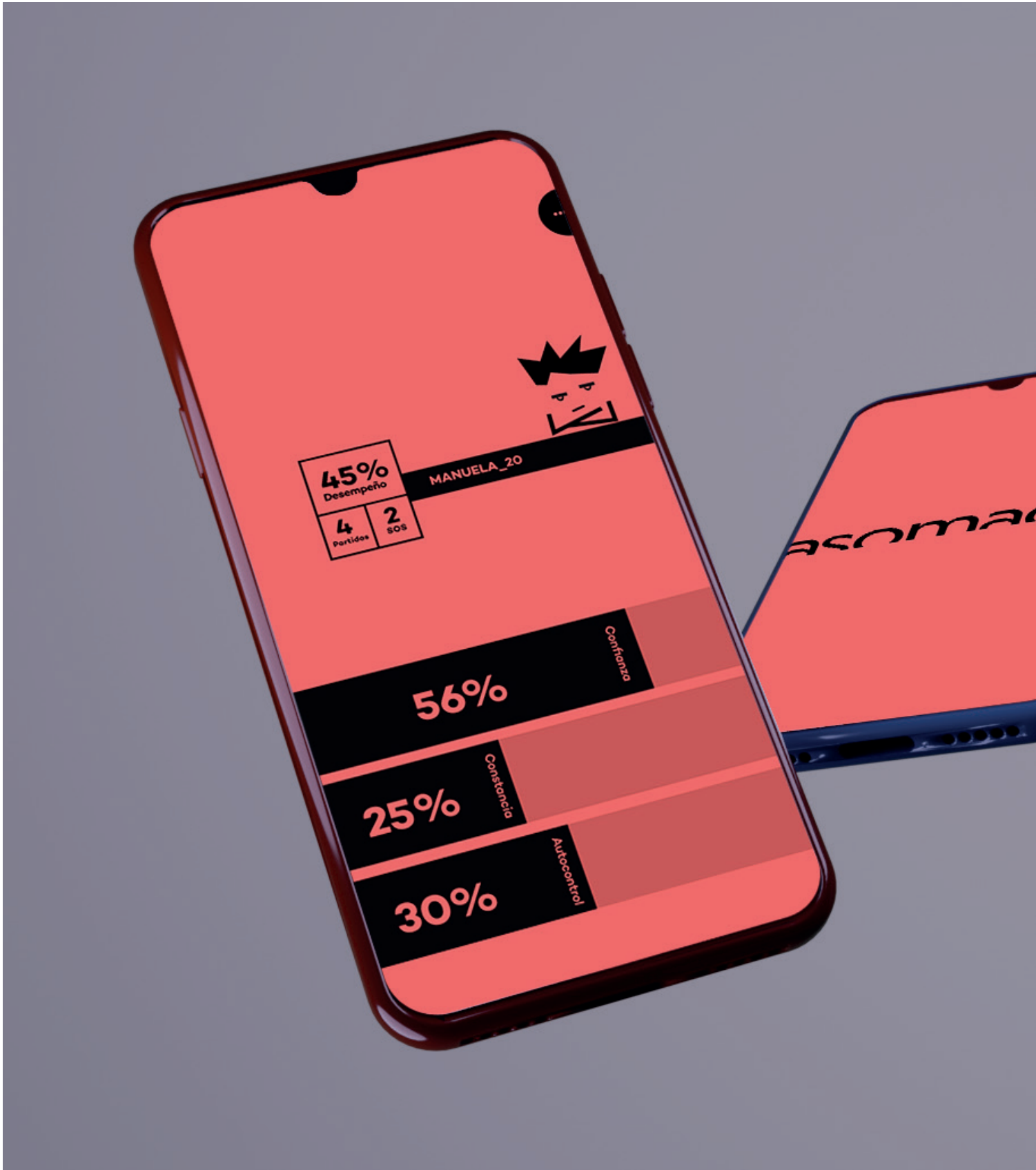
Sistema de iconos

App



El sistema de iconos se elaboró en base al concepto de "aparecer", es por eso que se dejan espacios en los iconos que más se utilizan en la app, para que al incorporarlos a la plataforma puedan "asomarse"

Aplicación móvil



Aplicación móvil

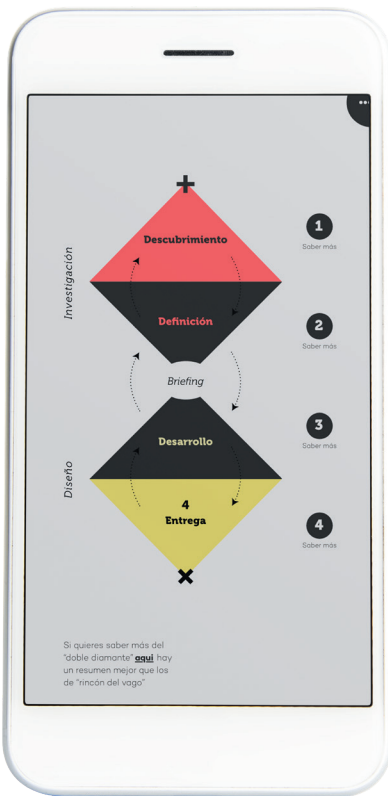


Fig. 25 Mockup App

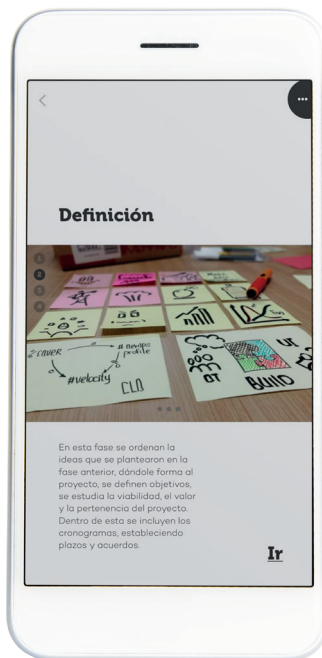
APP Asomado

La app asomado esta diseñada para planificar y gestionar procesos de manera que se pueda personalizar para cada usuario, adaptándose a sus preferencias y necesidades.

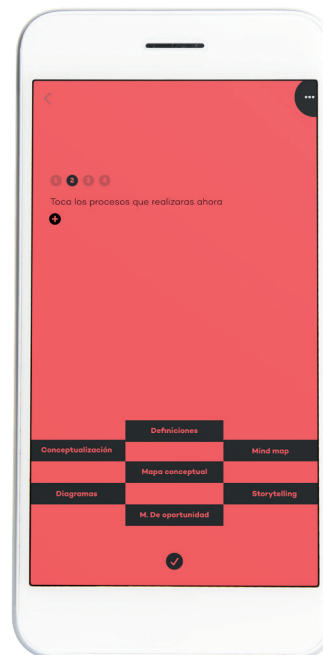
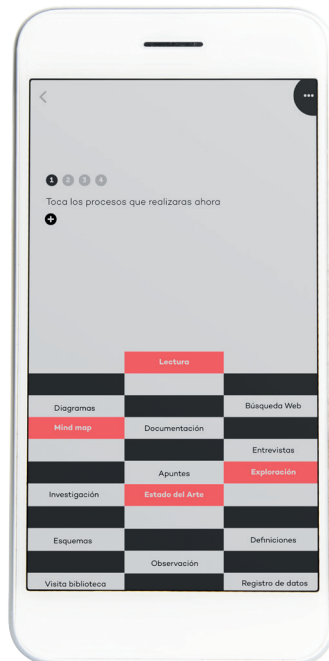
Aplicación móvil



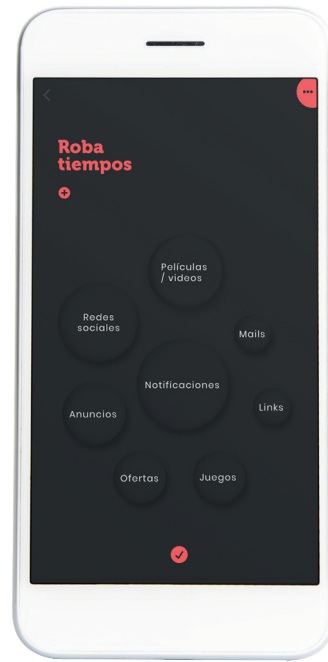
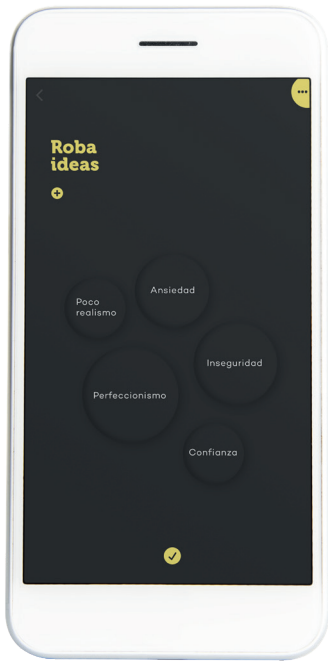
Se utiliza la metodología del doble diamante para el desarrollo de proyectos, con esto se busca, por un lado ayudar al estudiante a planificar sus actividades y por otro lado identificar a través de una base de datos cuales son las etapas o procesos con más dificultades para poder ir ampliando el desarrollo de intervenciones según las debilidades del estudiante



Para iniciar la partida se debe seleccionar la etapa en la que se encuentre el usuario en su proyecto, luego se indican una serie de procesos de los cuales el usuario deberá elegir los que vaya a realizar.



Esta sección de la App indicará a largo plazo cuáles son los procesos que más se realizan, los que tienen más dificultades, el tiempo de realización, etc.



Por otro lado en la configuración de la app se le pregunta al usuario cuales son sus mayores distracciones a nivel digital, con cuales plataformas se distrae facilmente y cuales son sus principales debilidades al enfrentarse a una tarea.

Lo anterior con el objetivo de registrar cuales son las actividades que mas distraen, por cuanto tiempo distraen, si esque de una app se pasa a otra app.

El usuario al seleccionar las opciones que escoga accede a que la app intervenga si es que se estan usando estas plataformas durante el tiempo de trabajo



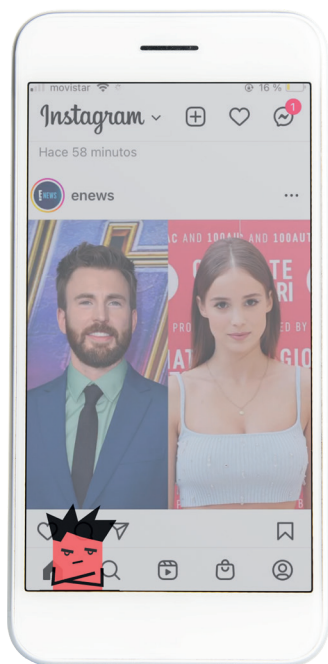
Luego de la configuración de preferencias y elecciones, se determina el tiempo de trabajo según la cantidad de procesos



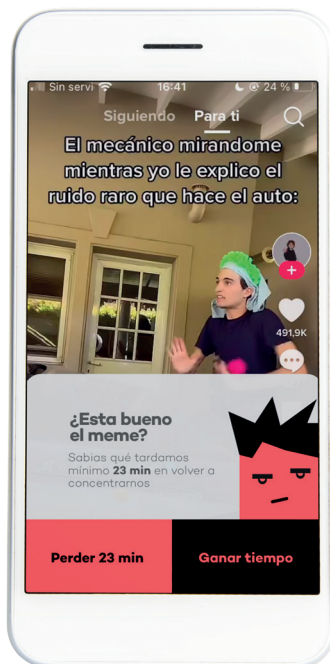
El tiempo no es determinado por el usuario con el propósito de que vaya aprendiendo a administrar los tiempos que se dan.



El usuario puede agregar marcas de tiempo para indicar el fin de un proceso, o anotar algun detalle.



Si el usuario se encuentra en alguna plataforma de redes sociales se incorpora el personaje de la marca haciendo el primer llamado de atención



Si el usuario insiste en permanecer en la plataforma se generara una notificación en la cual tendra que tomar una decisión.

Estas decisiones van registrandose en el perfil del usuario.



Entre mas se controle el usuario ira ganando recompensas, las cuales se habilitaran en estas notificaciones

Se da la posibilidad de elegir entre tres "atajos" una vez seleccionado una opción no hay vuelta atrás y no podrá elegir las otras opciones hasta que vuelva a ganar más "sos"



La App contiene "SOS" para las 4 fases de la metodología del Doble Diamante, estas estrategias están basadas en los procesos de cada etapa del doble diamante.

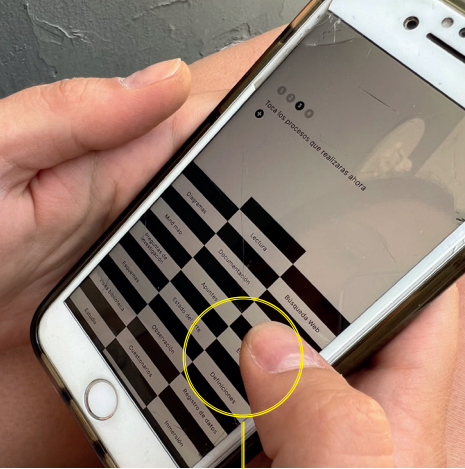
También cuenta con "SOS" de sugerencias, consejos, y recomendaciones sobre el autocontrol de



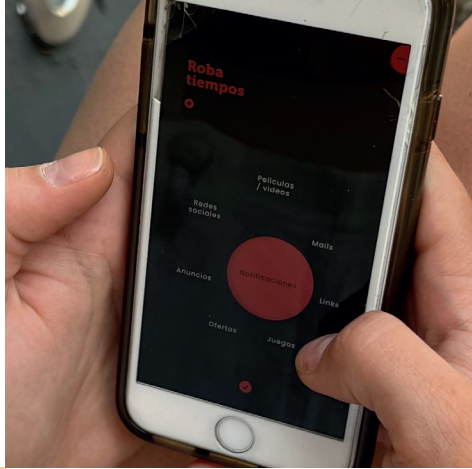
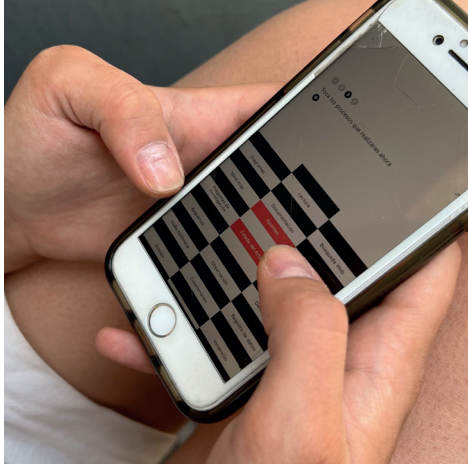
La App también incluye un sistema de georeferencia dentro de la Universidad Del Desarrollo, esta se conecta a través del wifi UDD, con la intención de incentivar el uso de ciertos lugares de la universidad, como la biblioteca, los talleres, etc., y al mismo tiempo ir registrando los lugares donde hay más uso de plataformas digitales como redes sociales.

7.0

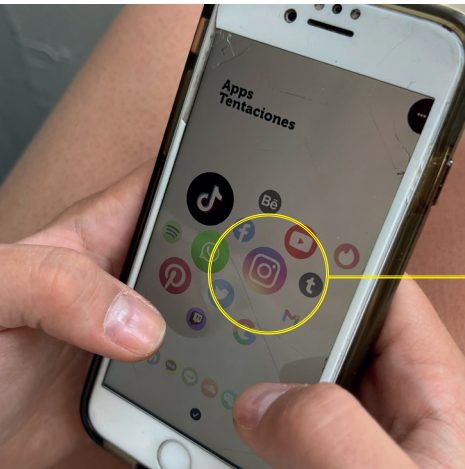
Testeo



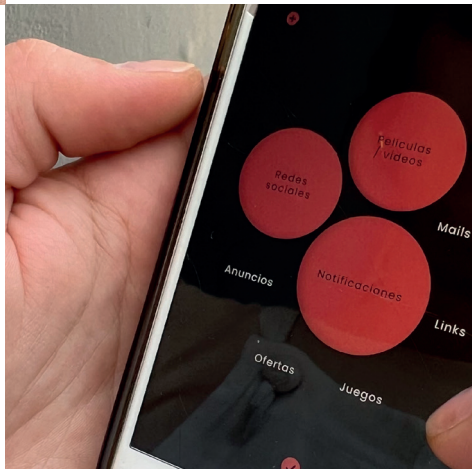
Botones más grandes, mala legibilidad



En la siguiente pantalla se identifica un problema de comprensión, ya que si bien el estudiante sabe a lo que se refiere cada proceso, no conoce del todo el cómo hacerlo. Por lo tanto, se podrían replantear algunos procesos que sean más complejos de entender.



Mejorar la estrategia de elección



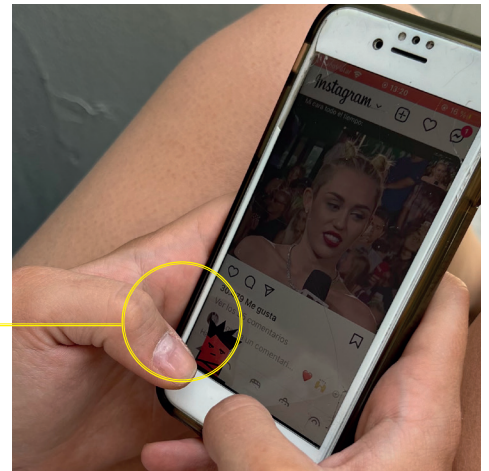
Explicar el concepto "roba ideas"

Ampliar las preguntas de recolección de datos.
Reformular

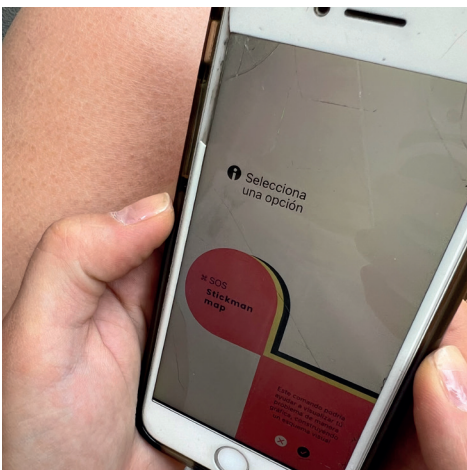
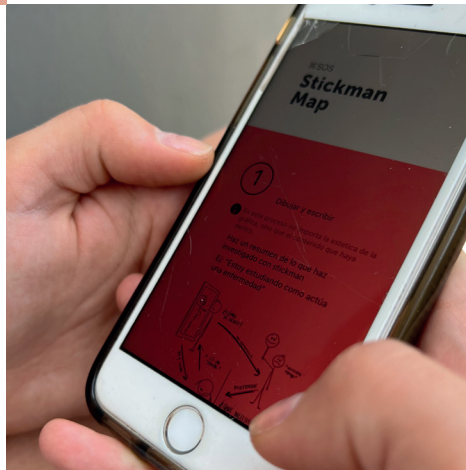
Testeo App



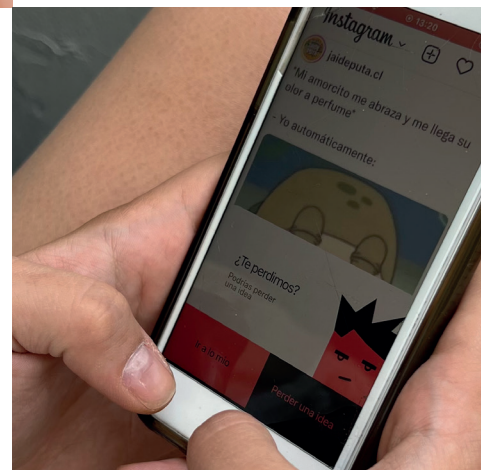
El personaje no puede aparecer desde otra app, Gestionar el anuncio de notificación y permisos.



Por otro lado, en términos gráficos y de amabilidad para interactuar, habría que ajustar en términos cromáticos, para alivianar algunas pantallas, y agrandar textos por problemas de legibilidad.



También en el ámbito de los "SOS" abría que ampliar la experiencia de usuario en la universidad, hacerla más atractiva para que haya un porcentaje alto de ingreso y así mismo mayor registro de datos.

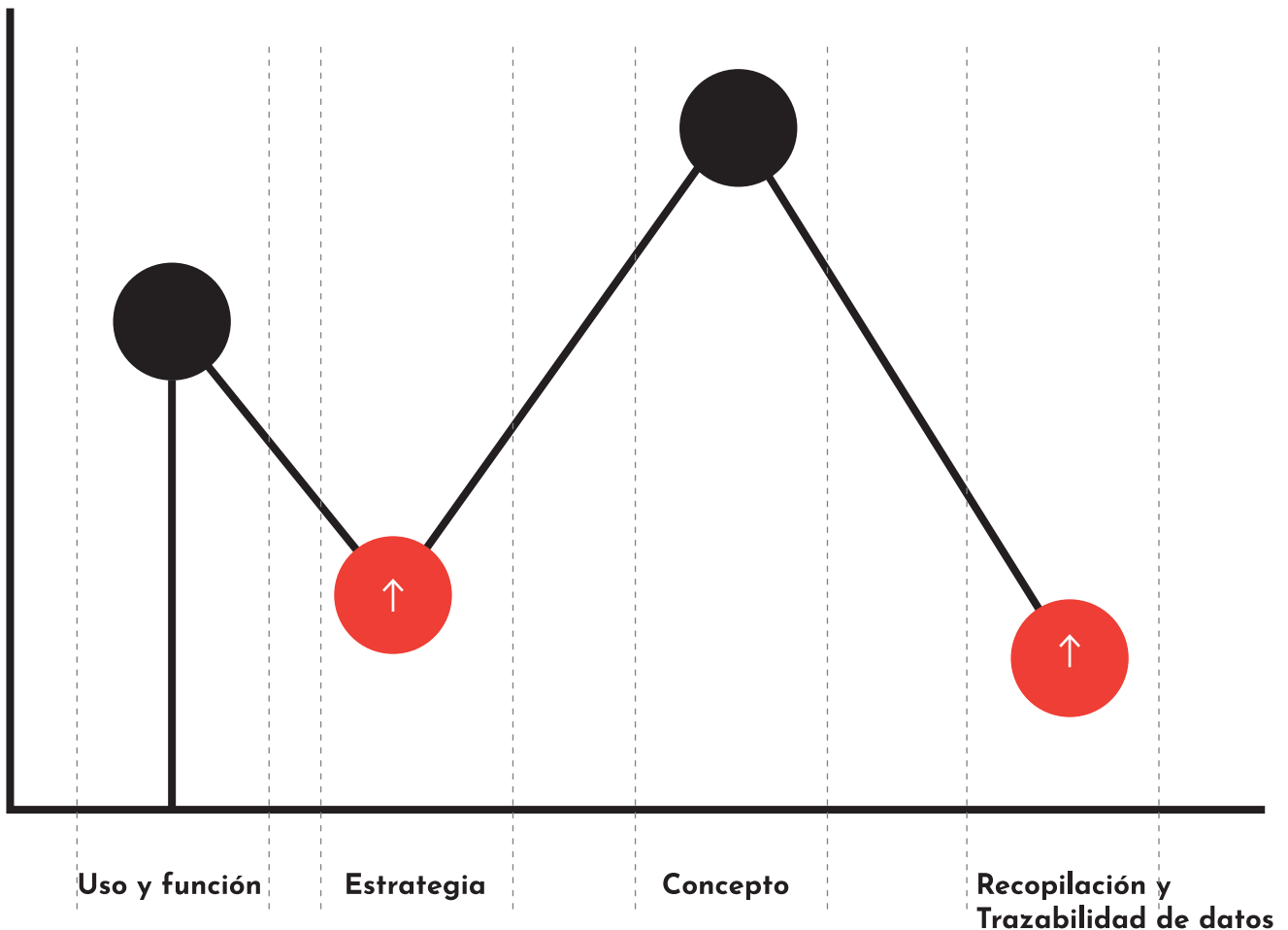


Testeo App

Muestra

5 Estudiantes

1 experto



Para esta primera etapa de testeo se contactó a 5 estudiantes de diseño de primer año de la Universidad Del Desarrollo, la estrategia de conversación fue que todos fueran opinando cuando el otro alumno estaba usando la app

Por otro lado, se contactó a Ricardo Vidal Lynch, profesor de la Universidad Del Desarrollo, para conocer las limitaciones técnicas que tuviese el prototipo y su futura implementación.

Se debe reforzar la estrategia y recopilación de datos, por otro lado, el uso de la app por parte del usuario y del socio estratégico.

Plantear cuál es la utilidad de los datos recopilados, y porque se están registrando
Ampliar la experiencia de usuario dentro del campus de la Universidad Del Desarrollo.

Consultar permisos de información personal

8.0

Informe financiero

Financiamiento

APP

Para la implementación del proyecto es necesario considerar la postulación a un fondo para obtener un capital inicial.

A continuación se presentarán los programas en los cuales el proyecto podría postular al fondo

En primer lugar la **Universidad Del Desarrollo**, al ser un proyecto pensado en estudiantes de diseño de esta, el proyecto recopilaría muchos datos que podrían ayudar y aportar con información para la formación del estudiante y asimismo para la facultad de diseño.

El programa **Capital Semilla** permite a personas naturales (que cumplan con los requisitos), obtener subsidio de hasta 3.5 millones de pesos para la materialización de los nuevos proyectos de negocios.

MINEDUC es un instrumento de financiamiento competitivo de la División de Educación Superior dirigido a las Instituciones de Educación Superior, estatales y privadas, que hayan obtenido la acreditación institucional, destinado a elevar los rendimientos en el uso de recursos institucionales mediante el mejoramiento de la gestión operativa docente, administrativa, financiera, de personal, de información y de tecnologías de comunicaciones y para el aprendizaje estudiantil.

Estructura de costos

APP

Capital inicial	6.000.000	Año 1	Año 2
Programación			
Hosting		250.000	150.000
Monitoreo		350.000	1.000.000
Plataforma de venta (app stores)		500.000	100.000
Push notifications		400.000	1.400.000
Servidores		1.000.00	200.00
Red de entrega de contenido (CDN)		1.150.000	150.000
		4.000.000	3.000.000
Otros gastos			
Mantenimiento		300.000	300.000
Costos servicio soporte app		100.000	500.000
Servicios profesionales		1.000.000	
Diseño		500.000	900.000
Publicidad		100.000	50.000
		2.000.000	1.750.000
		6.000.000	4.750.000

Proyecciones

APP

El proyecto está pensado para ampliar su desarrollo para segundo, tercero y cuarto año de diseño, adaptándose al contexto de cada año universitario.

Por otro lado, el proyecto podría adaptarse a otras carreras disciplinarias, siguiendo la estrategia de recolección de datos donde se puedan obtener indicadores de las principales debilidades, fortalezas, inquietudes, entre otros, del proceso de estudio.

Pudiendo así visualizar la actividad académica dentro de la universidad, midiendo la procrastinación en los espacios comunes del campus y así mismo en los espacios de estudio personal.

9.0

Conclusiones

En conclusión, el proyecto Asomado nace de la idea de dar a conocer más en detalle la procrastinación y sus procesos, con el objetivo de aportar en el desarrollo personal académico del estudiante de diseño de la universidad del desarrollo. Durante el proceso se fueron testeando una serie de decisiones para poder acercarse lo más posible al usuario y conseguir el vínculo de identificación para que se sintiera atraído por el proyecto.

El proyecto si bien está pensado para el estudiante también va más allá, Asomado quiere ayudar también desde el registro de datos, poder informarle a un tercero donde se está procrastinando más, ¿En YouTube? ¿En Instagram? ¿En la biblioteca Udd? ¿En qué procesos de diseño se pierde más el tiempo? ¿En la conceptualización o en la investigación? Todo esto con el fin de mejorar el bienestar académico del estudiante.

De la mano con lo anterior, el proyecto busca hacer consciente la toma de decisiones del estudiante, de manera que sepa el valor de su elección, en cuanto al tiempo.

Asomado podría ser un proyecto en constante evolución, adaptándose a las necesidades de cada año universitario, desde el diseño existen oportunidades desde el diseño de experiencia para enriquecer el uso de la plataforma y generar mayor engagement.

10

Referencia

Fig. 1 Evasión del éxito	16
Fig. 2 El ciclo de la procrastinación, (Ellis y Knaus, 2002)	18
Fig. 3 Iceberg de patologías	21
Fig. 4 El hábito de procrastinar.....	22
Fig. 5 Clasificación Procrastinación	25
Fig. 6 Tipos de Procrastinación	26
Fig. 6 Mapa de la procrastinación	29
Fig. 7 Bucle Redes Sociales.....	30
Fig. 8 Modelo académico UDD	34
Fig. 9 Modelo académico UDD	35
Fig. 10 Limitaciones de la tecnología	37
Fig. 11 Pareja perfecta (Dreyfuss, Sf)	39
Fig. 12 Escalera de diseño.....	39
Fig. 13 Metodologías y estrategias de diseño.....	42
Fig. 14 Doble Diamante.....	44
Fig. 15 Observación usuario	61
Fig. 16 Perfiles usuarios	62
Fig. 17 Referente	68
Fig. 18 Referente.....	68
Fig. 19 Referente.....	69
Fig. 20 cuaderno de procesos	70
Fig. 20 Boceto	71
Fig. 21 Boceto	71
Fig. 22 Boceto	71
Fig. 23 Mapa de wireframe	73
Fig. 23 Moodboard Territorio	75
Fig. 23 Moodboard personalidad.....	76
Fig. 24 Círculo cromático.....	84
Fig. 25 Proceso App	96
Fig. 25 Mockup App	106

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Burka, J., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now* (Vol. 2008034692). Da Capo Lifelong Books.

Pychyl, T. A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change* (Illustrated ed.) [Libro electrónico]. TarcherPerigee.

Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363–378.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, N. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10(1), 118–119. <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of «Active» Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/socp.145.3.245-264>

Rico Palma, C. T., & U.B.-B.R.B.-C. (2015). Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la universidad del Bío-Bío, sede Chillán.

Guerri, M. (2021, 1 mayo). Teoría de la personalidad de Freud: Consciente, inconsciente, yo, superyó y ello. PsicoActiva. Recuperado 2022, de <https://www.psicoactiva.com/blog/teoria-la-personalidad-freud-consciente-inconsciente-super-yo-ello/>

Daniel Amen [TEDx Talks]. (2017, 21 abril). An end to procrastination Archana Murthy [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=GTQ2xDNILf8>

Daniel Amen [TEDx Talks]. (2017b, junio 15). ¿Qué pasa dentro de la mente de un procrastinador? (doblado al español) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=P-G6oFK0a1NA>

Daniel Amen [TEDx Talks]. (2018, 20 marzo). No vas a dejar de procrastinar sin un accountability buddy | Hugo Ikta | TEDxIUESumer [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=obxqOwrkiVY>

Carroll, R. (2019). El método Bullet Journal: Examina Tu Pasado. Ordena Tu Presente. Diseña Tu Futuro. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Ruiz, Cuzcano, C. A. (s. f.). El Estudiante procrastinador.

Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination. Procrastination and Task Avoidance, 11(2), 71–96. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4

Inicio. (2021, 25 agosto). UDD Saludable. Recuperado 2022, de <https://saludable.udd.cl>

Duarte Correa, R. (2020). [Pdf] modelo educativo de pregrado y de formación profesional en la universidad del desarrollo - Free Download PDF. Silo Tips. Recuperado 2022, de <https://silo.tips/download/modelo-educativo-de-pregrado-y-de-formacion-profesional-en-la-universidad-del-desarrollo/>

Carrera Diseño - Admisión 2022 - Conoce la carrera - UDD. (2022, 31 marzo). UDD Facultad de Diseño. Recuperado 2022, de <https://diseno.udd.cl/carrera/disenio/descripcion-de-la-carrera/>

¿Qué es el CADA? (2021, 21 enero). CADA | UDD. Recuperado 2022, de <https://cada.udd.cl/que-es-el-cada/>

Cornejo, C., Sanhueza, M. I., Davidovich, I., Mora, D., Levi, T., & Souper, B. (2022, 5 mayo). *Servicio de Psicología Integral. Facultad de Psicología*. Recuperado 2022, de https://psicologia.udd.cl/servicio-de-psicologia-integral/?_ga=2.252070350.634295327.1657314384-181245398.1656012834

O'Grady, V. (2021). Manual de investigación para diseñadores. En *Manual de investigación para diseñadores* (1.ª ed.). Blume. https://www.academia.edu/40830466/Manual_de_investigacion_para_diseadores

Laureano David, A. B. (todavía no publicado). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana De Psicología: Ciencia Y Tecnología* 5(2).

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 51(2). <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04>

Takács, I. (2010). The reasons of overextended studies: Relationship between temperament, character and procrastination. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 18(2), 79–81. <https://doi.org/10.3311/pp.so.2010-2.01>

Ramírez, A. S. A. (2020, 30 junio). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos | *Revista Muro de la Investigación*. *Revista Muro De La Investigación*. Recuperado 2022, de <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigacion/article/view/1324>

Pascual, R. L. P. (2015). Efectividad del coaching grupal sobre el desarrollo de la autorregulación del aprendizaje en estudiantes de ingeniería. *Scielo*. Recuperado 2022, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93042015000100005&lng=es&tlng=es

Valenzuela, M. (2021, 19 noviembre). Dilación o procrastinación ». *Psicólogos en línea gratis*. Recuperado 2022, de <https://psicologosenlinea.net/7943-dilacion.html>

Gracia Ruiz Llamas & Laura Sahagún Soto. (2002b). Problemas del diseño en la Era de la Digitalización. Hand vs. Freehand. *Arte Individuo Y Sociedad*, 15(15), 11-21. <https://doi.org/10.5209/aris.6673>

TED. (2016, 14 julio). *How better tech could protect us from distraction* | Tristan Harris [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=D55ctBYF3AY>

Orlowski, J. (Director). (2020, 9 septiembre). *The social Dilemma*. Exposure Labs, Agent Pictures, The Space Program, Argent Pictures.

Mendoza, J. (2022, 27 junio). *¿Crees que silenciar tu teléfono te hará libre de estrés? Debemos decirte que produce todo lo contrario.* TekCrispy. <https://www.tekcrispy.com/2022/06/27/silenciar-telefono-estres/>

Munari, B. (2016). *¿Cómo nacen los objetos?: Apuntes Para Una Metodología Proyectual*. Editorial Gustavo Gili.

Heller, E. (2004). *Psicología del color* (0 ed.). Editorial Gustavo Gili.

Anexos

Entrevistas y encuestas

Entrevista estructurada Psicóloga Jacinta Chellew **12-05-22**

AB: Antonia Bizzarri

JC: Jacinta Chellew

AB: Hola Jacinta, ¿cómo estás??? Soy la Antonia Bizzarri, La flo saenz me dio tu contacto y me dijo que podía hablar contigo para preguntarte un par de cosas! Cuéntame cómo estás de tiempo, como te acomoda, etc. Saludos!!

JC: ¡Hola Antonia!! ¡Pregúntame lo que quieras cuando quieras! Tengo tiempo, solo que tengo un problema de dejar conversaciones botadas por “wp”, Pero dale no más, tienes mi atención

AB: ¿cómo definirías procrastinación ?

JC: Lo definiría como el hábito de postergar lo que realmente debes hacer.

AB: ¿qué antecedentes encuentras relevantes al analizarla?

JC: Creo que está muy relacionada con la fuerza de voluntad. Y en eso hay diversos factores que pueden ser relevantes (familia, educación, contexto en el que se ha crecido, incluso puede haber factores biológicos). Pero creo que uno principales la educación, y la forma en que te enseñaron y aprendiste a adoptar hábitos desde pequeño.

AB: ¿Crees que existe alguna conexión del problema de procrastinar con el control de las emociones? ¿O como la persona al enfrentarse a una tarea difícil se rinde por miedo a fracasar?

JC: Si lo piensas, creo que algo que nos ha pasado a todos es procrastinar por no estar en un estado emocional favorable para hacer una tarea específica, pero si para hacer otra. Por ejemplo: Estar con tristeza profunda te permite poder levantarte de la cama y vestirtte, o incluso hacer deporte; pero en ese estado no logras hacer un ensayo para la Universidad que es lo que debes hacer.

Entonces en ese caso sí estás procrastinando, por no poder postergar una emoción que estás sintiendo en ese momento. Considero que también puedes procrastinar porque no te sientes capaz de realizar lo que tienes que hacer: lo que sería miedo al fracaso o un estado de negación. Y así miles de escenarios en donde, por diferentes emociones, procrastinas (también puede ser entusiasmo por otra tarea).

Por lo que sí creo que hay una relación en la gestión emocional y procrastinar. Lograr, gestionar esas emociones para hacer lo que tengo que hacer, y luego volver a darle espacio a esas emociones que quizás necesito sentir. No sé si hay estudios de esto, me imagino que sí. Pero de todas formas la gestión

emocional existe en todo nuestro comportamiento.

AB: ¿Para una persona que procrastina en el escenario del medio al fracaso es importante o favorable que otra persona (amiga, familia, pololo, etc.) como que te motive? ¿O es más un proceso como personal y de enfrentar como la evitación que producen estas emociones?

JC: Depende de la persona y de las relaciones que tenga con sus cercanos. Pero en general, sí. Si alguien está procrastinando por miedo al fracaso, de todas maneras es favorable estar en un ambiente en donde otros te den seguridad y te empoderen. El caso contrario puede tener peores resultados. Nuestro ambiente es fundamental. Pero eso no deja de implicar que, al mismo tiempo que se tenga un ambiente positivo, hay que trabajar personalmente el miedo al fracaso. El origen de ese conflicto puede ser complejo, y a veces es necesaria ayuda Profesional para resolver este conflicto

Entrevista No I semi estructurada Psicólogo Cristian Rico **25-05-22**

AB: Antonia Bizzarri

CR: Cristian Rico

AB:Hola Cristian, soy Antonia, la que te escribió por mail, primero que nada, muchas gracias por tu tiempo y por acceder a ayudarme. Estudio diseño gráfico en la universidad del desarrollo, es por eso que estoy investigando para mi título acerca de la procrastinación y me gustaría hacerte un par de preguntas.

AB: ¿Existe o se manifiesta un patrón de emociones determinado en una persona que procrastina...? (por ejemplo, una persona que tiene baja autoestima y tiene miedo al fracaso, tiende a experimentar ansiedad, frustración, miedo... o puede variar?

CR: Audio via WhatsApp (04:24) CR: Audio via WhatsApp (00:51)

AB: Por otro lado, me surge otra duda que tiene que ver un poco como se trabaja la procrastinación cuando no trae resultados aceptables, en el fondo cuando una persona es consciente que procrastina y lo está perjudicando...

CR: Si alguien es consciente de que procrastina y eso influye de manera negativa en el aspecto interno de la persona, no en la tarea en sí o en lo externo, sino solo a nivel individual, como autoconcepto, sentimientos de culpa, etc. es importante evaluar por qué razón procrastino... a veces la gente se encuentra enfrentada a labores impuestas desde

el exterior y que no son del agrado personal y aun así debe cumplir dichas tareas... otras veces uno procrastina en compromisos que ha adquirido o en tareas que son incluso de nuestro agrado... no creo poder dar una respuesta que aplique a lo general, hay que ir evaluando caso a caso... Me imagino que la gente hace referencia a eso cuando consideran que la procrastinación es perjudicial y se está incumpliendo algún compromiso o algo así, pero no comprenden realmente el concepto... procrastinar es rico "jajajaja" hace bien en ciertas situaciones... me gusta ese concepto de los egipcios (no recuerdo de dónde lo saqué) que hacía entender la procrastinación no solo como la postergación de algo sino como "no dedicar tiempo a una labor innecesaria", si lo ves de esa manera lo que estás haciendo es priorizar... considero que esa concepción de "compra un calendario y agenda tus días" tiene que ver con la idea de que procrastinar no es bueno... Claro, hacerlo puede tener un costo, pero también un beneficio... tal vez ayuda a disminuir el estrés en algún momento, aunque luego el estrés aumente si estás contra reloj en algo, pero depende de cada uno... hay gente que no se ve afectada y procrastina como profesional.

AB: ¿Cómo influye la motivación en el minuto de procrastinar?

CR: por ejemplo... puede que alguien haya entrado a la carrera porque no sabía qué estudiar y le pareció que diseño era lo suyo sin saber de qué iba la cosa... y durante el transcurso de la carrera se da cuenta de que no le interesa, hace las tareas por compromiso, le cuesta estudiar y deja las cosas para última hora en favor de hacer algo más placentero entonces puedes ver que más allá de la crítica recibida, uno de los factores que influye en que yo aprenda o me estanque es la motivación.

CR: Por poner un ejemplo, ahora me encuentro estudiando programación... es algo que también me gusta, pero muy distinto a psicología y veo compañeros que han entrado por deseos de aprender y otros porque no sabían qué más hacer... y el resultado es que los que no tienen una motivación intrínseca procrastinan más que los otros

CR: claro... o sea, la procrastinación no existe por sí misma... uno procrastina por algún motivo, alguna ganancia encuentra en procrastinar, puede ser dilatar una tarea tediosa, puede ser contribuir a la idea de que "me evalué mal porque no me esforcé lo suficiente, así que está bien que me evalúe mal, me lo merezco porque lo hice a última hora" y esa idea es más aceptable a nivel psíquico y emocional que "le dediqué tanto tiempo y aun así está mal"... siempre hay una razón por la que yo procrastino...

CR: El porqué de esa razón puede tener relación con el aprendizaje/bagaje de experiencias personales o con la motivación.

AB: ¿En ese mismo sentido es válido abordar la procrastinación desde una mirada de como el miedo al fracaso o humillación por traducirlo de alguna manera?

CR: Cómo, "procrastino porque tengo miedo de ser humillado y sentirme fracasado"?, sería procrastinar para mantener el equilibrio emocional, sí, es algo que pasa... tal vez mi motivación es que no quiero que me evalúen mal, entonces ante el temor de que me evalúen mal y haberme equivocado dando todo de mí, mejor doy lo mínimo de mí, me va mal, y me siento bien porque me fue mal por "no estudiar"... eso es algo que pasa mucho, a modo de mecanismo de defensa para no aumentar un mal autoconcepto o deteriorar la autoestima.

Entrevista No 2 semi estructurada Psicólogo Cristian Rico 09-06-22

AB: Antonia Bizzarri

CR: Cristian Rico

AB: Hola Cristian!, cómo estás?, te escribo nuevamente para preguntarte unas dudas que me surgieron, al leer los textos que me sugeriste.

AB: Mi pregunta es ¿la procrastinación incluye el dejar de hacer u omitir una tarea, o es solo postergarla?, por ejemplo; (en el caso de la procrastinación pasiva) tengo que exponer una presentación de un tema x, tengo una fecha límite, lo dejo para último minuto por diversos motivos, la logro hacer, pero no quedo satisfecha con el resultado, pero tengo que exponerla al día siguiente y ya no tengo más tiempo... decido no ir porque no me creo capaz de presentar... Mi pregunta es si el acto de no ir se considera procrastinación, como mecanismo de defensa el evitar

CR: Respecto a la duda, la procrastinación en sí es la postergación de la tarea, ya los efectos que esa postergación pueda tener o la forma en la que se vaya a afrontar puede diferir debido a muchas otras variables. En sí, creo que nuevamente la motivación juega un papel fundamental en el ejemplo que planteas.

Aquello de la motivación en la procrastinación activa y pasiva, entendiéndolo como activa a aquella persona que hace las cosas a último momento, y que tiene una motivación de tipo más intrínseca, quiere decir que tengo una motivación más personal y entonces realizo la tarea igual, procrastino activamente, sabiendo que lo haré porque así funciona... el pasivo, como dices, depende más de factores externos, de que estén sobre él presionando para hacer las cosas, no logra activarse por sí mismo para actuar...

AB: Me ha costado diferenciar que llega a ser procrastinación y que no el sentido de cuando uno tiene que hacer una tarea,

se sienta y dice como "voy a ir a barrer mi pieza, después lavar el florero, etc." ¿Qué eso creo que es procrastinar? Y, por otro lado, por ejemplo, tuve un mal día, me fue mal y digo "voy a dejar la tarea para después porque de verdad que me tiene chata el tema, me estresa y necesito tiempo para distraerme" eso sería procrastinar?

CR: Si en el segundo caso la tarea es urgente, podríamos considerarlo como tal... si no, pues solo es tener cuidado con uno mismo... en ese caso de tener un mal día y no querer nada de nada, es mejor despejarse y no necesariamente tiene que ver con postergar una tarea conscientemente, sino con buscar recuperar cierto equilibrio para rendir mejor... la procrastinación suele ser una decisión consciente de no realizar una tarea ahora... en ese caso la procrastinación es positiva para la persona porque le permite desconectarse...

AB: ¿Podría decirse que cuando es consciente la decisión de no hacer algo por un bien personal no es procrastinación?

CR: Sí, es procrastinación, pero es una procrastinación buena. No se debe a una falta de regulación en la persona, sino a que la persona decide priorizar otra cosa, por un bien mayor.

AB: ¿Sabes si las personas son más conscientes como de cuando procrastinan a medida que van madurando?

CR: Creo que depende de la persona... hay de todo en todas las edades, en general si hablamos de una persona "sanita", sin mayores problemas, sí, debería ir siendo más consciente... pero de nuevo, hay de todo, gente adulta que procrastina y no tiene consciencia de su comportamiento...

Entrevista No 3 semi estructurada Sicologo Cristian Rico 25-06-22

AB: Antonia Bizzarri

CR: Cristian Rico

AB: Hola Cristian, ¿cómo estas?

AB: Tomando la procrastinación como conducta que impide que logres tus objetivosen cuanto a auto conocimiento, es importante exteriorizar las experiencias procrastinadoras que tengamos y hacerlas conscientes? ¿Existe algún beneficio?

CR: Si, hablar de las cosas las vuelve reales... no que no sean reales porque no se hable de ellas, sino que se experimentan como realidad, tal como dices "lo hacemos consciente"... de hecho hay una "máxima" sobre el lenguaje, "el lenguaje construye realidad"... hablar de las cosas hace que se vuelvan más concretas que una mera idea... y si uno comienza a hablar sobre sus conductas procrastinadoras, es más fácil controlarlas porque se vuelven visibles cuando las hacemos, nos damos cuenta entonces podemos elegir

hacerlo o no, ya "no funcionamos automáticamente" Si uno ya es capaz de identificar sus conductas de evitación, procrastinadoras, o de cualquier otro tipo, entonces es más sencillo tomar consciencia de "cuándo me estoy comportando de esa forma", por lo que puedo decidir si seguir por ese camino o no... pero mientras no se tenga consciencia de la conducta, solo funcionamos porque si, como decía "en automático", por inercia...

AB: ¿Existe alguna razón psicológica por la cual a las personas les cuesta exteriorizar estas experiencias de procrastinación, o se tenga una visión negativa acerca del concepto en sí?

CR: Si hay una concepción negativa, talvez la gente no quiera reconocerse como procrastinadora por cómo eso pueda afectar a su imagen... similar a lo que pasa cuando la gente reconoce que "va al psicólogo"... aún hay gente que piensa que "es para los locos"... supongo que depende del círculo en el que toques el tema... tal vez en otros ambientes sea un tema mucho más visualizado...

Entrevista semi estructurada - Directora CADA, Francisca Yuri 10-06-22

AB: Antonia Bizzarri

FY: Francisca Yuri

AB: ¿Cuáles son los principales temas que trabajan como CADA?

FY: La procrastinación es uno de los temas que trabaja él cada, el concepto de procrastinación es ahora donde agarra más fuerza, porque finalmente la procrastinación es "chutear", pausar, Retrasar un qué. Hacer, ya sea voluntaria o involuntariamente. Una de las competencias que como estudiante universitario uno tiene que desarrollar, tiene que ver con la autorregulación, y el poder planificar, anticipar y priorizar las tareas, por ende él cada trabaja en esa línea, para combatir la procrastinación que no te lleva a buen puerto, porque finalmente te retrasa la tarea y lo más impresionante de la procrastinación es que no es que tú decidas libremente no hacerlo, sino que no la haces, pero estas todo el rato pensando "debería estar haciendo esa tarea". "Voy al cine en vez de hacer la tarea, al final no se disfruta ni el cine, ni se hace la tarea". Cuando uno está preso en la procrastinación no avanza, porque no tiene ninguna implicancia no hacer la tarea, sino, que hacer la tarea cuando yo decido no hacerla, y la ubico en un lugar que me calme, y pueda disfrutar de las otras actividades. Entonces hoy en día el gran tema que trabajamos nosotros como CADA es, Como eres protagonista de tu toma de decisiones, de tal manera que si vas a decidir postergar una tarea la postergo aceptando las consecuencias y siendo feliz porque las

postergue. Es por eso que la procrastinación podría tener una connotación negativa, porque está asociada al no control, al ser víctima o no tener un pensamiento fijo frente una tarea.

AB: ¿Han hecho algún registro de la procrastinación académica? ¿Existen diferencias cognitivas, afectivas y conductuales entre carreras, edad u otros?

FY: Uno tiende a procrastinar cuando hay enemigos del aprendizaje que no te permiten avanzar, como por ejemplo "no soy capaz", (como tú auto diálogo), me lo están criticando, cuando a nivel cognitivo tú te enfrentas a una tarea y a "priori no va por ahí", lo otro tiene que ver cuando te da susto y te conectas con las emociones, y te pones más ansiosa, y otra es porque efectivamente te falta la capacidad de organizarte, porque vez la meta tan grande y tan inalcanzable que eso ya hace que la elimines y la postergues. Son tres opciones, de expreso de tu toma de decisiones, no importaría que un día dijera, "voy a procrastinar", que ya no es procrastinar, en el momento que yo decido no hacer una tarea y entrar al mundo del ocio, que es tremendamente necesario, llegar un día en la tarde, estar viendo Netflix u otra actividad, cuando lo decido hacer, ya no estoy procrastinando. ¿Es sano cuando yo decido, y asumo las consecuencias de que en este momento decido estar "echada" viendo tele, aun cuanto tengo que hacer una tarea, porque tengo la suficiente capacidad decir, "la voy a hacer después" o la hice antes y "ahora tengo mi tiempo libre"

La procrastinación tiene un correlato angustioso detrás, hay una emoción negativa, porque sabes que deberías estar haciendo algo y no lo estás haciendo, y eso es lo angustioso, que tu cabeza y tus emociones no están acorde con el disfrute de lo que significa hacer otra tarea como un distractor, como seria Netflix. "Hay una influencer que habla de cómo superar la procrastinación y la depresión" la depresión es la incapacidad de hacer, de ejecutar una idea, de llegar a un logro. Y la procrastinación entra como "anillo al dedo" porque al final es como un síntoma de que no te está funcionando algo, y de que no tienes el control. El problema de la procrastinación es que estas en incertidumbre, y uno no avanza, por ende te estancas, y eso angustia.

AB:¿Cómo crees que influye la motivación de los estudiantes con el desarrollo de la procrastinación?

FY: Yo creo que el problema no es que no tenga motivación, sino que nosotros miramos que la motivación no es la correcta. Pero da lo mismo cuál es la motivación, a lo mejor la motivación de un estudiante de primer año es estar con sus compañeros del colegio, y esa es una motivación tan importante como querer ser el mejor diseñador. Yo creo que tenemos un gran desafío en entender que los jóvenes

en respecto a sus desafíos y motivaciones son personales.

AB: ¿Cuales crees que son los aspectos de la procrastinación que son fundamentales de observar?

FY: La procrastinación es la conducta, es la punta del iceberg de todo lo que hay, detrás de los procesos psicológicos de las personas, que justifican por qué hacen lo que hacen, por ende terminan procrastinando, y eso es múltiple, por lo que hay que elegir un área de la procrastinación, ya que no actúa por si sola. Tomar la procrastinación como conducta, como prevenirla, en ese sentido hay distintas formas.

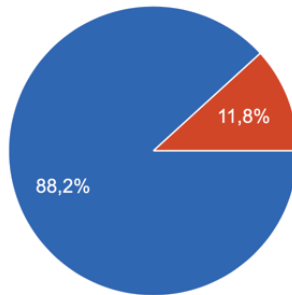
AB: "Nose si prevenirla, si no que darla a conocer, con el fin de hacerla consiente"

FY: En ese sentido, tomar conciencia si estás procrastinando o no, como darte cuenta de que estás procrastinando, ayudar a descubrir cuáles son las señales de que posiblemente estés entrando a un estado de procrastinación. Entonces tu proyecto, no va en como salimos de la procrastinación, sino en como reconozco si estoy entrando en la procrastinación. Es como un paso previo, como prevenir. En la vida tenemos que estar en estados de procrastinación, cuando tenemos que tomar decisiones de cambio.

Encuesta exploratoria a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

¿Sabes qué es la procrastinación?

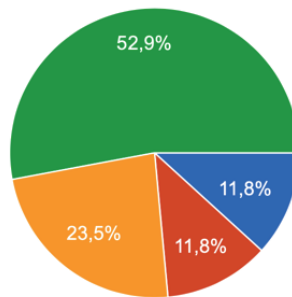
17 respuestas



● Si
● No

¿Dónde conociste el termino de "procrastinación"?

17 respuestas



● En la Universidad
● En tu hogar
● Por medio de un amigo
● Redes sociales

Qué entiendes acerca de la procrastinación? 17 respuestas

- 1.Cómo cuando uno es flojo
- 2.Postergar una actividad y usar el tiempo para otra cosa, sabiendo que deberías usar el tiempo para la actividad postergada
- 3.Postergar todo lo que tengo que hacer el mayor tiempo posible
- 4.Postergar las cosas que no quiero hacer y esperar hasta el último minuto para hacerlas
- 5.Aplazar una obligación o deber por hacer otro que no me genere estrés
- 6.perder el tiempo en cualquier cosa menos en lo que tengo que hacer
- 7.Postergar algo
- 8.Que es dejar de lado algo importante (como estudiar) y hacer otra cosa. Evitar lo que tienes que hacer
- 9.Estar distraído y no concentrarse en lo que tienes que hacer. Hacer todo menos eso.
- 10.Sacar la vuelta

- 11.Flojera
- 12.Evitación de algo importante
- 13.Retrasar tareas
- 14.No hacer tus deberes
- 15."Dejar para mañana"
- 16.No saber organizar el tiempo
- 17.Malgastar el tiempo

¿En qué "ramos" consideras que procrastinas más? (ej: Taller, programación, track, etc.) 17 respuestas

- 1.Todos
- 2.Taller
- 3.Los track
- 4.Track, ramos en los que tengo que estudiar materia, trabajos con los que no me gusta mi grupo o mi proyecto, ramos matemáticos.
- 5.Todos
- 6.Taller
- 7.Todos los ramos
- 8.Título
- 9.Todos por igual
- 10.Ramos teóricos
- 11.Track
- 12.Todos

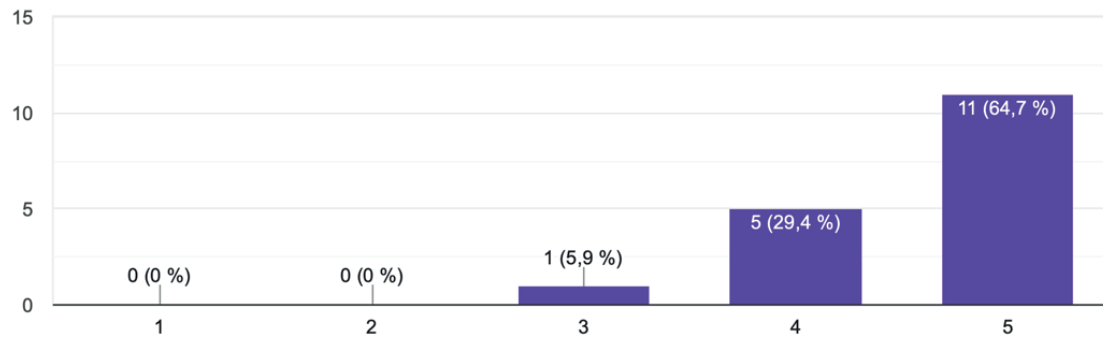
13.Ramos que hay que leer

Recuerdas algún episodio en el que hayas procrastinado? 15 respuestas

- 1.Una vez que salí en vez de hacer mi tarea
- 2.Si, muchos. Ejemplo los fds
- 3.Casi siempre que tengo que juntarme con mi grupo actual de trabajo, ya que no tengo buena relación y sobre todo porque tenemos un mal ritmo, cada vez que nos juntamos nos rinde poco y termina siendo todo más largo y poco agradable de lo que podría haber sido
- 4.Si, no quiero hacer un trabajo y lo dejo para último minuto prefiriendo ver series o jugar algún videojuego
- 5.Decidí buscar un regalo en vez de estudiar
- 6.Examen procesos
- 7.Durante el encierro de la pandemia, hacía cualquier otra cosa para no hacer lo que tenía que hacer para taller
- 8.Ordenar mi pieza
- 9.Ver una serie
- 10.Tenía que leer un texto para un certamen y termine cocinando
- 11.Me quedé pegada buscando referentes y terminé viendo memes
- 12.Viendo memes
- 13.Ver instagram
- 14.En vez de meterme a un zoom fui a tomar sol
- 15.Me pongo a llamar a mis amigas

¿Con qué frecuencia consideras que procrastinas para actividades académicas? (Considere la escala de la siguiente manera: 1-Nunca 2-Casi nunca 3-A veces 4- Casi siempre 5- Siempre)

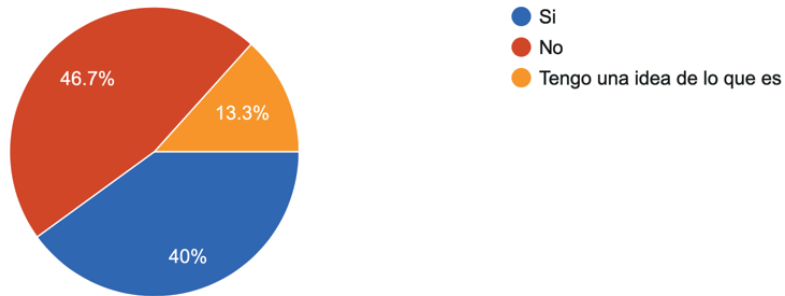
17 respuestas



Encuesta N2 exploratoria a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

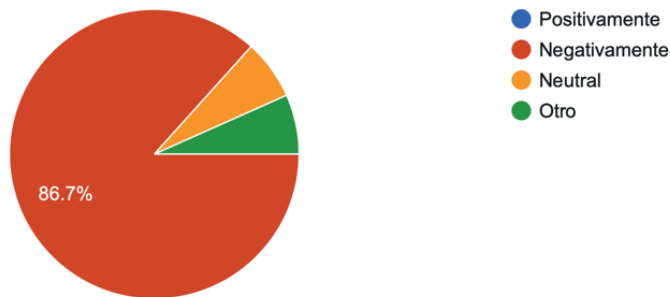
¿Sabes lo que es la procrastinación?

15 respuestas



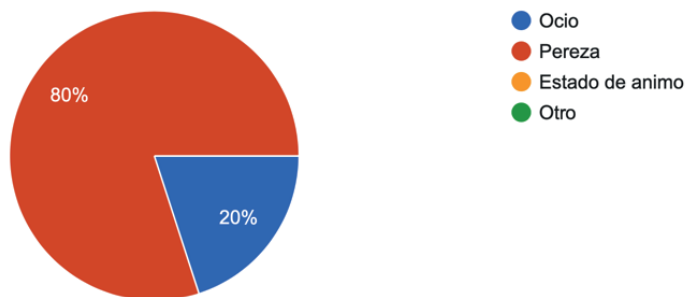
En contexto académico ¿de qué manera percibes el concepto de procrastinar? (no hay respuestas correctas)

15 respuestas



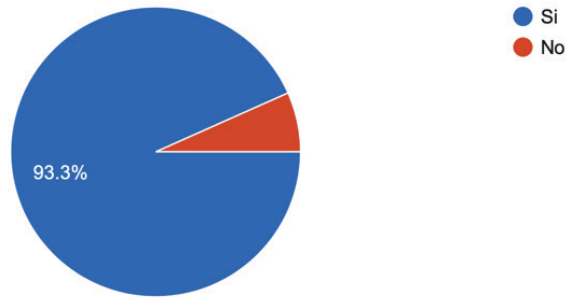
¿Con qué termino asocias la procrastinación? (no hay respuestas correctas)

15 respuestas



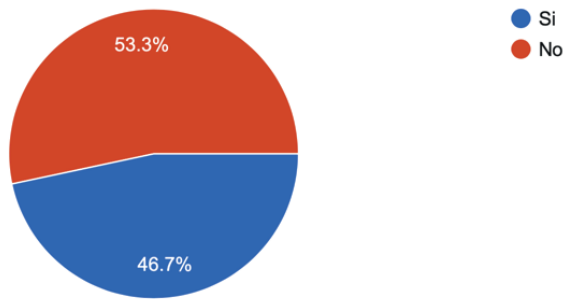
¿Crees que procrastinar perjudica tu desempeño académico?

15 respuestas



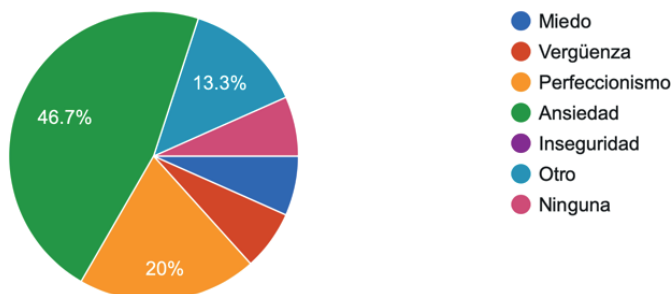
¿Sabias que procrastinamos por no controlar nuestras emociones?

15 respuestas



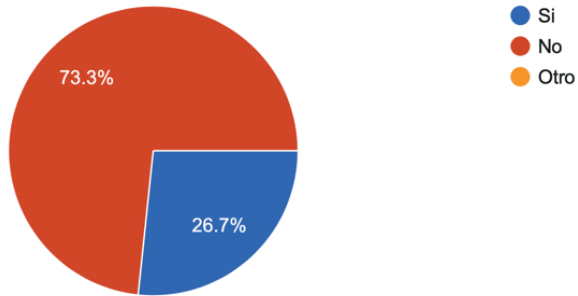
¿Cuál de las siguientes opciones crees que te podrían llevar a procrastinar? (no hay respuesta correcta)

15 respuestas



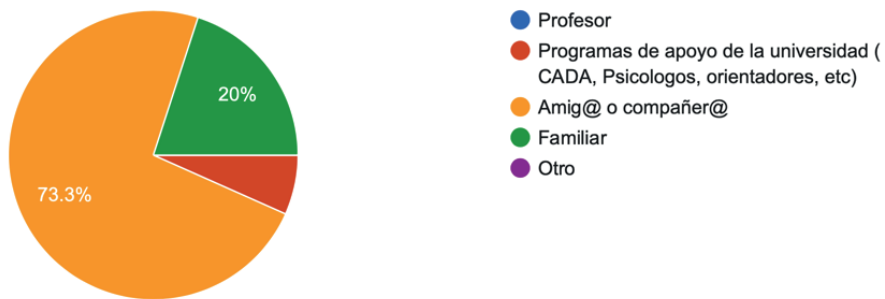
¿has pensado alguna vez que "eres el/la unic@" que procrastina?

15 respuestas



Si pudieras hablar con alguien para contarle que es lo que no te deja avanzar y hace que procrastines, ¿con cual de las siguientes opciones sentirías mas confianza?

15 respuestas



Entrevistas abiertas para el desarrollo del proyecto a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

***Estas entrevistas se realizaron con promesa de anonimato**

1.¿Cuál es el lugar o contexto que más procrastinas ? (Ej; casa, universidad, después del almuerzo, etc)

Casa

2.¿Crees que malgastas tu tiempo, o que podrías aprovecharlo mejor?

El tiempo lo aprovecho pero siento q podría cundirme mas

3.¿Cómo organizas tus tareas?

Si me dan los trabajos con tiempo me organizo para tener los fines de semana.

Siempre empiezo desde lo mas general. Como con ideas sueltas siempre dibujando y cuando se va formando un poco más empiezo a profundizar en consentís en los q antes no me fijaba

Me gusta ser ordenado entonces es más fácil para mí diferenciar y establecer tiempos para mi, pero poniendo el trabajo antes q nada"

4.¿Cuáles son tus principales distractores al momento de hacer una tarea?

El celular o las notificaciones en el compu

5.Cuando procrastinas, ¿disfrutas la actividad que estás haciendo en ese minuto?

Mas o menos, porque sé q privas tino por lo q me da un poco de ansiedad

6.¿Utilizas alguna metodología para hacer tus tareas? (Por ejemplo, hacer una lista de cosas por hacer, tomarte un descanso cada cierto tiempo, planear el día antes, etc)

hacer la tarea q me toca por nivel de complejidad

7.¿Te interesaría aprender una metodología para aumentar tu productividad? ¿Porqué si o porqué no?

claro q si, porque me facilitaría la organización

8.¿ Qué valoras del tiempo de ocio? (Ej; me da tiempo para pensar en mi, disfruto de actividades que me gustan, me relajo etc...)

En lo posible leer u otra actividad sin pantalla

9.¿Tienes tiempos de ocio establecidos?

No, me guió por el tiempo que tengo libre

10.¿Sabes diferenciar cuando estas procrastinando de cuando estás en tu tiempo de ocio?

No mucho

_T.B

Entrevistas abiertas para el desarrollo del proyecto a estudiantes de primer año de diseño de la Universidad Del Desarrollo

***Estas entrevistas se realizaron con promesa de anonimato**

1. ¿Cuáles son tus principales distractores al momento de hacer una tarea?

- **Mi principal distractor es el celular, porque me quedo demasiado rato en las redes sociales como instagram, tiktok o whatsapp, pero estar "echada" en mi cama o sillón también me atrasada para empezar a hacer trabajos.**

2. ¿ Usas algún enfoque en el celular para trabajar? (Modo avión, silencio, luna, etc)

- **Estoy siempre con el celular en silencio, modo "no molestar" y hace unos meses apagué las notificaciones de las aplicaciones, eso es lo que más me ha ayudado para no distraerme.**

3. ¿Consideras que tienes autocontrol con respeto al uso del celular cuando estás trabajando?

- **Soy una persona muy pendiente al celular, pero si me propongo a terminar a una hora determinada un trabajo/tarea, soy capaz de dejarlo de lado por un tiempo y no lo uso por un buen rato hasta terminar.**

4. ¿Utilizas alguna metodología para hacer tus tareas? (Por ejemplo, hacer una lista de cosas por hacer, tomarte un descanso cada cierto tiempo, planear el día antes, etc)

- **En notas, después de salir de clases siempre hago una lista de que es lo que tengo para la semana y que tengo que hacer en el día, así voy tachando lo que tengo listo y si esque lo tengo al día aprovecho de avanzar en lo que tengo para la semana.**

5. ¿Usas estrategias como lluvia de ideas, mind map, esquemas, lista de objetivos, etc?

- **Lo que más me sirve de estrategia de organización es la lluvia de ideas, no lo uso regularmente, pero en mi cuaderno siempre anoto punteos e ideas de la clase y encargos.**

6. Imagina que te regalan una habilidad para tu proceso de diseño, ¿cuál pedirías? (Ej: "me cuesta explicar mi idea gráficamente– entonces pediría tener habilidad en representación gráfica)

- **Me encantaría tener mi mente más abierta a las ideas y no solo quedarme pegada en 1, entonces pediría la habilidad de la creatividad más rápida y amplia.**

7. ¿Tienes tiempos de ocio establecidos? ¿ qué haces en tu tiempo de ocio?

- **Nunca he seguido un horario establecido, así como para tener tiempo de ocio entre el tiempo de trabajo, porque soy un poco dispersa, pero en mi tiempo libre aprovecho de ver un rato una serie, mi celular, salir a caminar o comer algo y después sigo.**

-E.P

¿Podrás identificarlo?

asomado