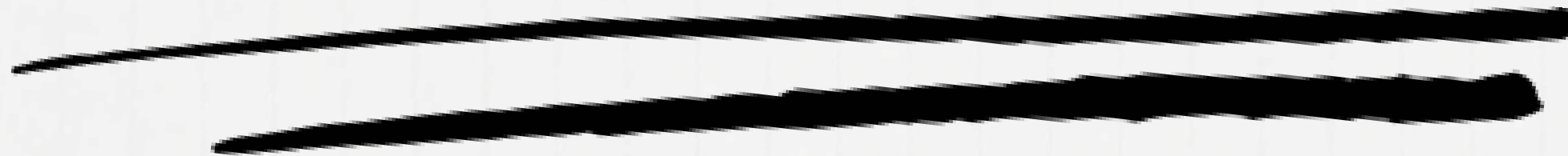


**Rediseñando experiencias en
el manejo de distracciones**



Equipo

1

Owen Roque



2

Randú Cerpa



3

Sebastián
Zamalloa



Problema

- Los estudiantes universitarios enfrentan un entorno saturado de distracciones digitales que dificulta su capacidad de concentración y afecta su rendimiento académico.
- La constante exposición a notificaciones y redes sociales interrumpe su flujo de trabajo y debilita su atención selectiva y memoria de trabajo, habilidades clave para procesar y retener información.



Experiencias



Target Users

Estudiantes universitarios que enfrentan dificultades para concentrarse y resistir distracciones al estudiar o realizar actividades académicas.



Experience

Cómo gestionan las distracciones y se enfocan en sus tareas académicas.

Observaciones y entrevistas



Estudiante de Ciencias de
la computación - San
Pablo (20 años)

Le dedica bastante tiempo al estudio, le resulta sencillo evitar las distracciones digitales y utiliza los dispositivos electrónicos todo el día.



Estudiante de Ingeniería
Metalúrgica - UNSA
(21 años)

Casi no le dedica tiempo al estudio, le resulta muy complicado evitar las distracciones en especial en su computadora y utiliza los dispositivos electrónicos todo el día.



Estudiante de Ingeniería
Industrial - UTEC
(20 años)

Le dedica un tiempo moderado al estudio, le resulta algo complicado evitar distracciones digitales y utiliza dispositivos electrónicos todo el día.

PREGUNTAS DE

ENTREVISTA

Experiencias con
distracciones

- ¿Cuánto tiempo dedicas al estudio cada día, en qué momentos sueles estudiar?^{digitales}
- ¿Cuáles son las principales fuentes de distracción que enfrentas mientras estudias?
- ¿En qué momentos del día o en qué tipo de tareas sientes que te distraes más?
- ¿Qué tan fácil o difícil te resulta ignorar las notificaciones y alertas mientras estudias o trabajas?
- ¿Con qué frecuencia usas dispositivos electrónicos en tu rutina diaria?

PREGUNTAS DE ENTREVISTA

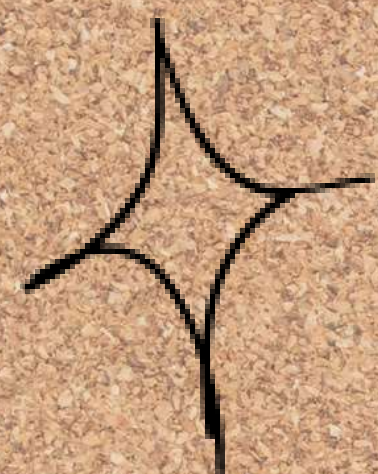
Experiencia con
actividades
cognitivas

- ¿Sueles hacer actividades que te ayuden a retener tu atención o mejorar tu memoria?
- ¿En qué momentos o situaciones decides o podrías hacer este tipo de actividades?
- ¿Sigues exactamente las instrucciones o reglas de las actividades que se te asignan, o las adaptas a tus necesidades?

PREGUNTAS DE ENTREVISTA

Experiencia después de
probar actividades
cognitivas

- ¿Te resultó difícil o confuso completar las actividades?
- ¿Notaste alguna diferencia en tu capacidad de concentración después de usarlas?
- ¿Te gustaría hacer este tipo de actividades de nuevo?
¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué cambiarías o mejorarías en estas actividades para que fueran más cómodas o para ti?



Focos de Atención



Concentración

Rend. Académico

MOMENTOS

INTERESANTES



Estudiante de Ciencias de
la computación - San
Pablo (20 años)



Muy bueno evitando las
distracciones



Mantiene el interés en sus
actividades



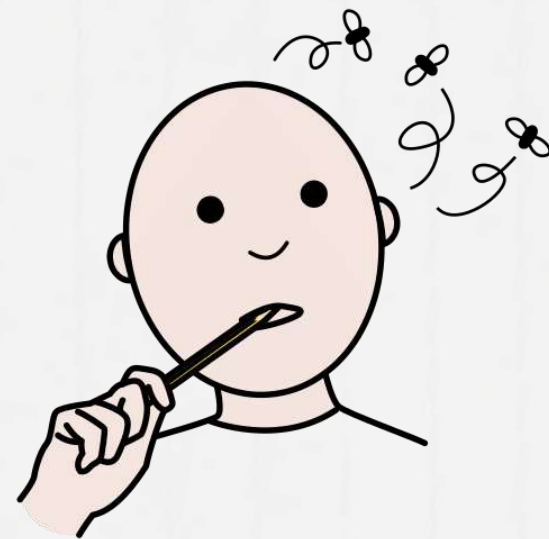
Toma breves descansos
pero sigue estudiando

MOMENTOS

INTERESANTES



Estudiante de Ingeniería
Metalúrgica - UNSA
(21 años)



No le resulta fácil
concentrarse al estudiar



Se distrae muy fácil en la
computadora, videos,
juegos, amigos, etc



Al no poder concentrarse
en estudiar, decide hacer
otras actividades

MOMENTOS

INTERESANTES



Estudiante de Ingeniería
Industrial - UTEC
(20 años)



No puede concentrarse
por periodos largos de
tiempo (trata de hacer las
actividades académicas lo
más rápido posible)



utiliza la técnica
pomodoro pero no
siempre cumple el tiempo
de descanso



su mayor distractor son
las redes sociales (pierde
la noción del tiempo)

Necesidad 1

Necesitan mantenerse concentrados durante el tiempo de estudio.



Necesidad 2

Necesitan realizar sus actividades de forma eficiente minimizando el tiempo que le dedican



Necesidad 3

Necesitan evitar las distracciones digitales mientras estudian



Necesidad 4

Necesitan encontrar algún tipo de interés/motivación en las actividades que realizan



Necesidad 5

Necesitan monitorear el tiempo que dedican a sus descansos entre horas de estudio



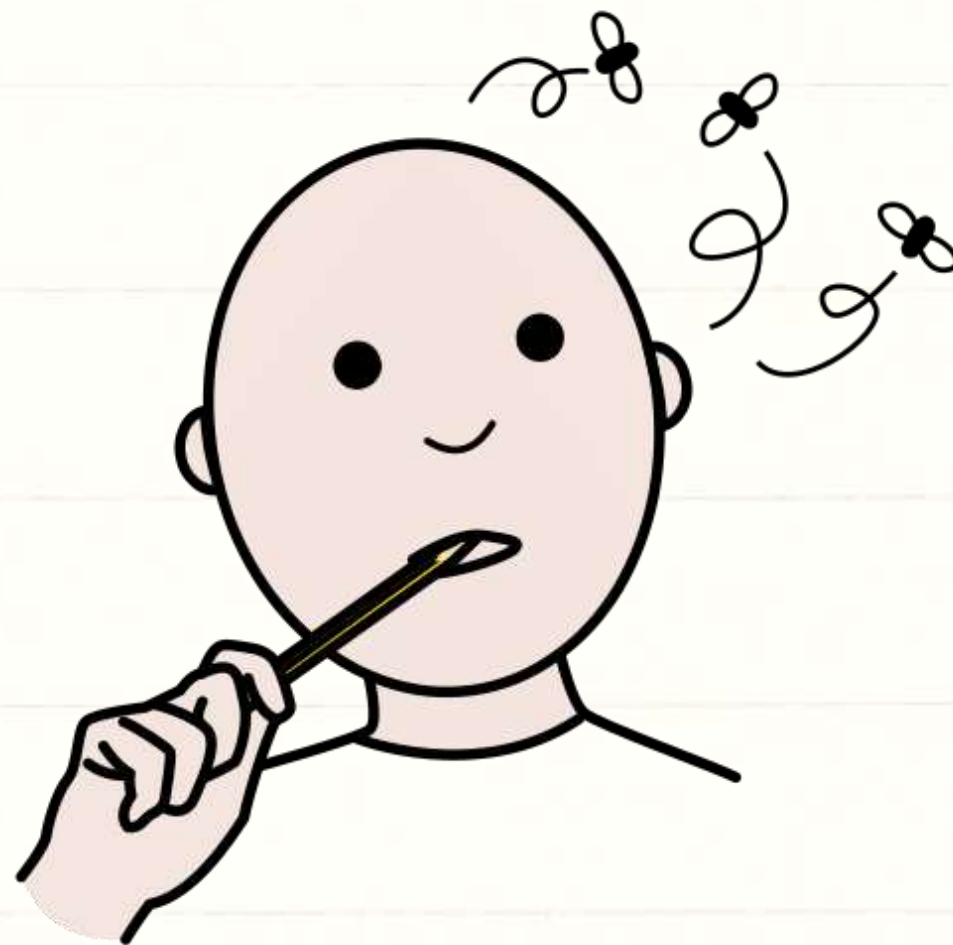
Necesidad 6

Necesitan completar sus actividades académicas



Necesidad 7

Necesitan soluciones para sus problemas de concentración



Necesidad 8

Necesitan mejorar su rendimiento académico



Necesidad 9

Necesitan conocer diferentes técnicas de estudio



Necesidad 10

Necesitan poder personalizar el tiempo de estudio y recesos de acuerdo a sus necesidades y preferencias



Insights

- Difícil ignorar notificaciones mientras estudian, lo que afecta su concentración. (Usuario B y C)
- Uso constante de dispositivos electrónicos que incrementa la exposición a distracciones (ej., redes sociales). (Usuario B y C)
- Prefieren controlar el tiempo de estudio y descansos para ajustar según sus preferencias. (Usuario A y C)
- Ante la dificultad para concentrarse por largos periodos; prefieren realizar tareas rápido para evitar perder interés (Usuario B)
- La estrategia preferida de estudio es Pomodoro (Usuario C)
- Motivados por mejorar el rendimiento académico; buscan resultados claros y beneficios directos.
- Necesitan retroalimentación inmediata para mantenerse enfocados y ajustar su desempeño.