1. Uso actual de la aplicación de alarmas: En la actualidad, la aplicación de alarma se utiliza para diversas actividades, tales como:
   * Despertarnos para iniciar nuestra jornada diaria, sea para ir al trabajo, la escuela o compromisos personales.
   * Recordatorios para tomar medicamentos o para realizar pausas y estiramientos durante largos períodos de trabajo frente a la computadora.
   * Gestión de tiempo para cocinar, asegurándonos de que los alimentos se cocinen durante el tiempo adecuado.
   * Marcación de intervalos de tiempo en sesiones de estudio o en técnicas de administración del tiempo como la técnica Pomodoro.
   * Establecimiento de alarmas para eventos puntuales, como reuniones, citas o llamadas importantes.
   * Uso como recordatorio para periodos de relajación o meditación durante el día.
   * Configuración de alertas para limites de tiempo en el uso de entretenimiento o redes sociales.

Estos usos reflejan la versatilidad de las aplicaciones de alarma más allá de la simple función de despertar, convirtiéndolas en herramientas esenciales para la gestión del tiempo y la productividad personal.

1. Comparación uso personal con resultados de la investigación:  
     
   Tanto nosotros, como investigadores, como el usuario encuestado encontramos similitudes significativas en nuestra experiencia con el uso de alarmas en dispositivos móviles. Ambos reconocemos el valor de las alarmas como herramientas esenciales para recordar y gestionar actividades diarias, como citas médicas importantes. Compartimos dificultades comunes, como la configuración incorrecta de la hora de la alarma, el apagado accidental de la misma con la intención de posponerla, así como la incidencia de dispositivos en modo silencio, volumen bajo o con carga insuficiente, que resultan en la no ejecución de la alarma.

Un punto particularmente destacado por el usuario, y que resuena con nuestra experiencia, es el deseo de una funcionalidad adicional en las alarmas que ofrezca orientación sobre la hora óptima de salida para llegar a tiempo a las citas médicas. Esta característica sería enormemente beneficiosa, especialmente si pudiera adaptarse dinámicamente al tráfico y a otros factores de retraso. La implementación de tal funcionalidad podría marcar una diferencia significativa en la puntualidad y reducir el estrés asociado con el temor a llegar tarde a compromisos importantes.

* Apps de alarmas comunes y gratuitas:  
    
   Sleep as Android
* Progressive Alarm Clock
* AlarmMon
* Bedtime
* Google Clock
* Sleep Cycle
* Alarmy
* Alarm Clock Xtreme
* Alarm Clock for Heavy Sleepers
* Alarm Clock by Double Twist
* Timely Alarm Clock
* Carrot Alarm Clock
* Alarm Clock Xtreme & Timer
* Alarm Clock Xtreme and Timer
* Alarm Clock for Heavy Sleepers
* Alarm Clock for Me
* Talking Alarm Clock Beyond