ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

"TOULOUSE LAUTREC"

DISEÑO DE UN APLICATIVO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON TDAH INATENTOS, LIMA METROPOLITANA 2022

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Diseño y Gestión de Moda

Autor:

FABIOLA SOFÍA HUASHUAYO SAPAICO

(https://orcid.org/ 0000-0003-1511-5081)

Trabajo de Investigación para obtener el grado de Bachiller en Publicidad y Marketing Digital

Autor:

JORGE ARMANDO DÁVILA GÓMEZ

(https://orcid.org/ 0000-0002-7773-7719)

Asesor

ARCE VIZCARRA, FERNANDO GUILLERMO
https://orcid.org/0000-0002-5343-3753

Lima-Perú

2022

DISEÑO DE UN APLICATIVO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITAR...

ENTREGABLES DEL 2021 AL 2024

ENTREGABLES DEL 2021 AL 2024

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::11391:474220095

Fecha de entrega
16 jul 2025, 9:38 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
16 jul 2025, 9:46 a.m. GMT-5

Nombre de archivo
DISEÑO DE UN APLICATIVO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES ....docx

Tamaño de archivo
1.9 MB

54 Páginas

9426 Palabras

52.602 Caracteres

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

14% Fuentes de Internet
3% Publicaciones
13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Resumen del Trabajo de Investigación

El presente estudio tiene como objetivo mejorar el rendimiento académico del estudiante con TDAH de subtipo inatento en Lima Metropolitana de universidades privadas del sector socioeconómico A y B. Los mencionados, presentan dificultades para organizarse, finalizar tareas y mantener la concentración por largos periodos de tiempo, así mismo, poseen limitadas habilidades para administrar su tiempo y mantener una gestión saludable de sus emociones.

Se encuestó a 41 estudiantes universitarios con TDAH de Lima Metropolitana, el 56,1% y el 22% reconoce no tener nada y casi nada, respectivamente, de apoyo académico por parte de su centro de estudios. Por ello, se presenta el diseño de un aplicativo con atributos tales como agenda personalizada, diario de emociones, modo estricto para evitar distractores y el usuario pueda culminar sus actividades, entre otros. De esta manera, el estudiante podrá mejorar su organización, planificación y complementar su bienestar emocional durante su proceso académico superior.

Se desarrolló un taller orientado a jóvenes estudiantes con TDAH y psicólogos en el que se presentó el prototipo creado y se propuso realizar algunos cambios. Posterior a ello, se realizaron los ajustes correspondientes y se encuestó a 42 personas entre jóvenes con TDAH y psicólogos para validar la solución. Se logró confirmar que se cumplió el reto de innovación a un 90%. Afirmando que el aplicativo ayudará a mejorar el rendimiento académico de jóvenes alumnos con TDAH inatentos.

Finalmente, se recomienda expandir la muestra de estudio a universidades estatales para así poder reconocer mayores necesidades y frustraciones de los alumnos con TDAH.

Palabras claves: TDAH, bienestar emocional, educación de calidad, diseño de aplicativo.

Abstract

The present study aims to improve the academic performance of the student with ADHD of inattentive subtype in Metropolitan Lima of private universities of the socioeconomic sector A and B. These students have difficulty organizing, completing tasks and maintaining concentration for long periods of time, and they have limited skills to manage their time and maintain a healthy management of their emotions.

A survey was conducted to 41 university students with ADHD in Metropolitan Lima, 56.1% and 22% admit to having nothing and almost nothing, respectively, of academic support from their study center. Therefore, the design of an application with attributes such as personalized agenda, diary of emotions, strict mode to avoid distractions so the user can complete their activities, among others, is presented. In this way, the student will be able to improve their organization, planning and complement their emotional well-being during their higher academic process.

A workshop was held aimed at young students with ADHD and psychologists, where the prototype created was presented and it was proposed to make some changes. After that, the corresponding adjustments were made and 42 people were surveyed among young people with ADHD and psychologists to validate the solution. It was possible to confirm that the innovation challenge was met at 90%. Affirming that the application will help improve the academic performance of young students with inattentive ADHD.

Finally, it is recommended to expand the study sample to state universities in order to recognize greater needs and frustrations of students with ADHD.

Keywords: ADHD, emotional well-being, quality education, application design, academic performance.

TABLA DE CONTENIDO

1. Contextualización del Problema **7**

2. Justificación **9**

2.1 Justificación Práctica 9

2.2 Valor Teórico 10

2.2 Justificación Metodológica 10

3. Reto de Innovación **10**

3.1 Pregunta General 10

3.2 Preguntas Específicas 11

3.3 Objetivo General 11

3.4 Objetivos Específicos 11

4. Sustento Teórico **16**

4.1 Estudios Previos 16

4.2 Marco Teórico 20

4.2.1 Aplicativo Móvil. 20

4.2.2 Diseño Centrado en el Usuario. 20

4.2.3 Rendimiento Académico. 21

4.2.4 Organización en el Ámbito Académico. 22

4.2.5 Bienestar Emocional. 22

5. Beneficiarios **23**

5.1 Arquetipo de Cliente 23

5.2 Beneficiarios Directos 25

5.3 Beneficiarios Indirectos 25

6. Propuesta de Valor **25**

6.1 Propuesta de Valor 25

6.2 Segmento de Clientes 25

6.2.1 Directos. 25

6.2.2 Centrales. 26

6.2.3 Indirecto. 26

6.3 Canales 26

6.4 Relación con los Clientes 26

6.5 Actividades Clave 26

6.6 Recursos Clave 27

6.7 Aliados Clave 27
6.8 Fuentes de Ingresos 27

7. Resultados 28

8. Conclusiones 29

9. Referencias 32

10.1 Entrevistas a Profundidad 36
10.1.1 Entrevista 1. 36
10.1.2 Entrevista 2. 36
10.1.3 Entrevista 3. 37
10.1.4 Entrevista 4. 37
10.1.5 Entrevista 5. 37
10.1.6 Entrevista 6. 38
10.1.7 Entrevista 7. 38
10.1.8 Entrevista 8. 38
10.1.9 Entrevista 9. 39
10.2 Encuestas 40
10.2.1 Encuestas a Estudiantes de Psicología. 40
10.2.2 Encuesta a Estudiantes Universitarios con TDAH. 42
10.2.3. Encuesta de Validación a Estudiantes Universitarios con TDAH y Estudiantes de Psicología. 44
10.3 Observaciones 50
10.3.1 Observación 1. 50
10.3.2 Observación 2. 51
10.3.3 Observación 3. 52
10.4 Talleres Generativos 53
10.4.1 Jóvenes Alumnos con TDAH. 53
10.4.2 Estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana. 53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1

Diseño realizado en la sección "Mi día" dentro del aplicativo. 10

Figura 2

Diseño realizado en la sección "Mis cursos" dentro del aplicativo. 11

Figura 3

Diseño realizado en la sección "Mi espacio" dentro del aplicativo. 12

Figura 4

Diseño realizado en la sección "Mi perfil" dentro del aplicativo 14

Figura 5

Problemas en jóvenes con TDAH… 39

Figura 6

Acompañamiento psicológico en jóvenes con TDAH… 40

Figura 7

Desventajas de personas con TDAH… 40

Figura 8

Acompañamiento psicológico en jóvenes con TDAH 41

Figura 9

Causas provocadas por el TDAH… 42

Figura 10

Métodos usados por jóvenes con TDAH para recordar tareas… 42

Figura 11

Apoyo académico hacia los jóvenes con TDAH… 43

Figura 12

App "U Mind" para mejorar el rendimiento académico de jóvenes universitarios con TDAH inatentos… *44*

Figura 13

Visualización diaria de tareas para ser consciente del tiempo… *44*

Figura 14

Temporizador para ayudar a controlar mejor el tiempo de los jóvenes con TDAH… *45*

Figura 15

Subsección de "Notas" para mejorar la organización *46*

Figura 16

Herramienta "Grabaciones" para recordar actividades… *46*

Figura 17

"Afirmación del día" para beneficiar la salud mental… *47*

Figura 18

"Mi espacio" para mejor entendimiento de emociones… *48*

Figura 19

"Mis Beneficios" motivación mediante estímulo de recompensa inmediata… *48*

Figura 20

Planteamiento de subsección "Moda" donde se orientará al estudiante a conseguir un outfit adecuado para eventos académicos. *49*

1. Contextualización del Problema

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se caracteriza por ser de condición neurobiológica, se origina en la infancia e involucra patrones como dificultad para prestar atención, hiperactividad (actividad motora excesiva a lo esperado para la edad y desarrollo) y/o impulsividad (actúan sin reflexión previa). (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [MSSSI], 2017).

"El trastorno por déficit de atención afecta a más del 5% de la población infantil a nivel mundial"(MINSA, 2017). En Latinoamérica su rango varía entre el 5 y 20%, específicamente en Perú entre el 5% y 10% (Ministerio de Salud [MINSA], 2020, párr. 1).

Vasconcelos, Ramírez & Mildestein (2018) menciona que "su clasificación es frecuente el subtipo combinado: 60%, inatento: 30%, hiperactivo-impulsivo:10%, con máxima prevalencia de seis a nueve años" (Párr.4).

En cuanto al factor social MINSA menciona que es fundamental también el trabajo en el ámbito escolar y la sensibilización en la comunidad para evitar cualquier tipo de exclusión o discriminación, dado que según el estudio Epidemiológico de Salud Mental en niños y adolescentes de Lima Metropolitana y Callao 2007, realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado, el TDAH cuenta con una prevalencia de vida del 9.5 %. (Párr.6)

En cuanto al factor intelectual y emocional, el TDAH se manifiesta de diferentes maneras según la edad y el sexo de los pacientes. Según el manual de diagnósticos estadísticos de los trastornos mentales, el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo definido por niveles problemáticos de inatención, parece que no escuchan y que pierden los materiales a unos niveles

que son incompatibles con la edad o el nivel del desarrollo. (Vasconcelos, Ramírez & Mildestein, 2018, párr.7).

Por otro lado, existe la situación de los estudiantes universitarios que están dentro de los 2 primeros años de instituciones privadas de Lima Metropolitana de nivel socioeconómico “A” y “B” con un trastorno de déficit de atención e hiperactividad que es aún más crítica, pues ellos presentan mayor dificultad para alcanzar la graduación. Para Lopez (2018), el motivo no es solo por la falta de atención y concentración, sino también porque sus cerebros tardan una media de 3 años más en madurar (párr. 3).

Según la investigación de Raposo & Salgado (2015) es posible mejorar la capacidad de atención, planificación y autocontrol en una niña de nueve años diagnosticada con TDAH mediante el software MeMotiva y LIM, las cuales son plataformas que le brindan nuevos métodos de aprendizaje que le resultan más atractivos visualmente y logran mejorar su rango de concentración en una actividad compleja a largo plazo. Basándonos en este estudio, abordaremos nuestra propuesta de solución enfocándonos en estudiantes diagnosticados con TDAH del subtipo inatento para diseñar un aplicativo móvil que les brinde herramientas de organización personalizadas a sus necesidades e información psicológica de fácil entendimiento que pueda ayudarlos en su etapa de estudios universitarios, dicha aplicación será parcialmente gratuita y estará disponible para Android y IOS.

Teniendo en cuenta una muestra de 80 alumnos universitarios con TDAH que cursan sus dos primeros años de carrera en universidades privadas en Lima Metropolitana, se hace evidente que el método de enseñanza tradicional les resulta difícil ya que no se adapta fácilmente a sus necesidades. Por ende, se brinda herramientas como complemento en su etapa universitaria para

que puedan organizar, planificar y estimular su bienestar emocional mientras desarrollan sus trabajos y exámenes de una manera más efectiva y eficiente.

Por lo tanto, la problemática que se pretende resolver es la adaptación de los jóvenes con TDAH al sistema educativo tradicional. Se busca beneficiar a los estudiantes universitarios con TDAH, otorgándoles un diseño de aplicativo móvil que conste de los atributos adecuados para obtener una mejora en su educación y apoyo en el factor de bienestar emocional.

2. Justificación

Para Fernandez (2019), el TDAH es un conductor directo a una vida desordenada. Los jóvenes con TDAH suelen presentar dificultad para la automotivación y la autorregulación emocional, asimismo, se les dificulta persistir en las tareas, postergar las gratificaciones, autorregular sus conductas, desarrollar la capacidad empática, entre otras conductas, competencias emocionales y habilidades sociales (Mazurkiewicz & Marcano, 2019).

Con el presente trabajo, se busca indagar acerca de las principales necesidades que poseen los jóvenes con TDAH en la etapa de educación superior. Se pretende que los jóvenes con TDAH atraviesen la etapa universitaria llevando mayor control durante la organización, planificación y desarrollo de sus actividades académicas.

2.1 Justificación Práctica

El resultado del estudio permite encontrar soluciones concretas a los principales problemas que impiden a los jóvenes universitarios con TDAH, culminar la educación superior. Problemas tales como dificultad en la organización y falta de motivación.

2.2 Valor Teórico

De esta manera, se tendrá la posibilidad de proponer herramientas que funcionen como complemento en el ámbito académico y psicológico con la finalidad de obtener un mejor rendimiento académico en los jóvenes universitarios con TDAH.

2.2 Justificación Metodológica

Con la presente investigación, se logró recolectar datos extraídos de estudios, observaciones, encuestas y entrevistas; estas dos últimas, llevadas a cabo con psicólogos que poseen conocimiento en trastornos del neurodesarrollo, asimismo, con propios alumnos de educación superior con TDAH.

3. Reto de Innovación

Diseño de un aplicativo móvil que tenga atributos tales como agenda personalizada, diario de emociones, modo estricto para evitar distractores y el usuario pueda culminar sus actividades, entre otros. Esto funcionará como complemento en la etapa universitaria de alumnos diagnosticados con TDAH inatentos para que puedan organizar, planificar y estimular su bienestar emocional mientras desarrollan sus trabajos y exámenes de una manera más efectiva y eficiente.

3.1 Pregunta General

¿Cómo el diseño de un aplicativo mejora el rendimiento académico de jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatentos?

3.2 Preguntas Específicas

¿De qué manera el diseño de un aplicativo mejora la atención de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatentos?

¿De qué manera el diseño de un aplicativo mejora el bienestar emocional de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatentos?

¿De qué manera el diseño de un aplicativo mejora la organización de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatentos?

3.3 Objetivo General

Mejorar el rendimiento académico de jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatentos dentro de Lima Metropolitana.

3.4 Objetivos Específicos

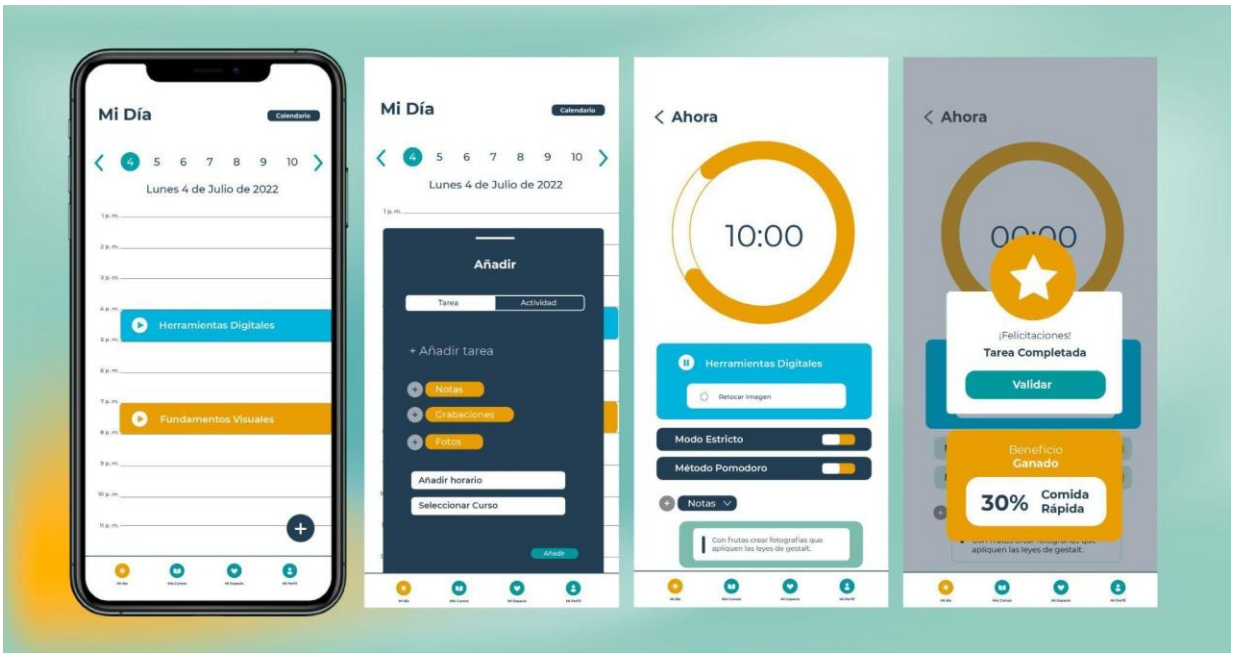
Mejorar la atención de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatento mediante el diseño de un aplicativo.

Mejorar el bienestar emocional de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatento mediante el diseño de un aplicativo.

Mejorar la organización de los jóvenes alumnos con TDAH de subtipo inatento mediante el diseño de un aplicativo.

Figura 1

Diseño realizado en la sección "Mi día" dentro del aplicativo



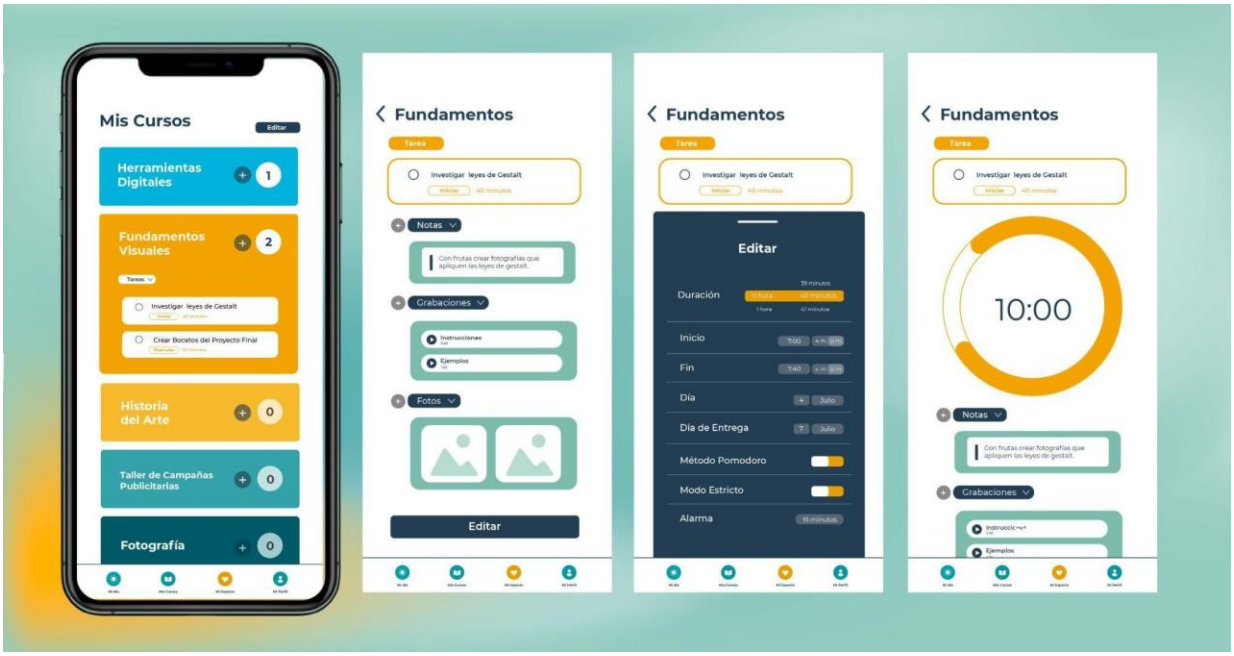
Nota. El diseño del aplicativo móvil “ U Mind” tiene como primera sección a “Mi Día”, la cual le permite al estudiante con TDAH visualizar las actividades que tiene por realizar durante el día, así el estudiante tendrá mejor manejo de su tiempo. Cada tarea cuenta con su temporizador; cuando esta herramienta inicia, se muestra el tiempo restante que le queda al usuario para completar la actividad, para ello, se usa el método pomodoro, que consiste en una progresión del trabajo con intervalos de descanso que duran 5 minutos.

Se encuentra también el “Modo estricto" que le permite al usuario bloquear las notificaciones de su celular para evitar distracciones y debajo de estas, se ubican las notas, grabaciones y fotos que facilitaran el entendimiento de lo que necesita el alumno para realizar su tarea.

Por último, al culminar el tiempo estimado para el ejercicio, el usuario obtendrá un beneficio que utilizaremos como estímulo de recompensa para que el usuario logre completar sus actividades, este beneficio consiste en otorgar descuentos en servicios de su interés.

Figura 2

Diseño realizado en la sección "Mis cursos" dentro del aplicativo

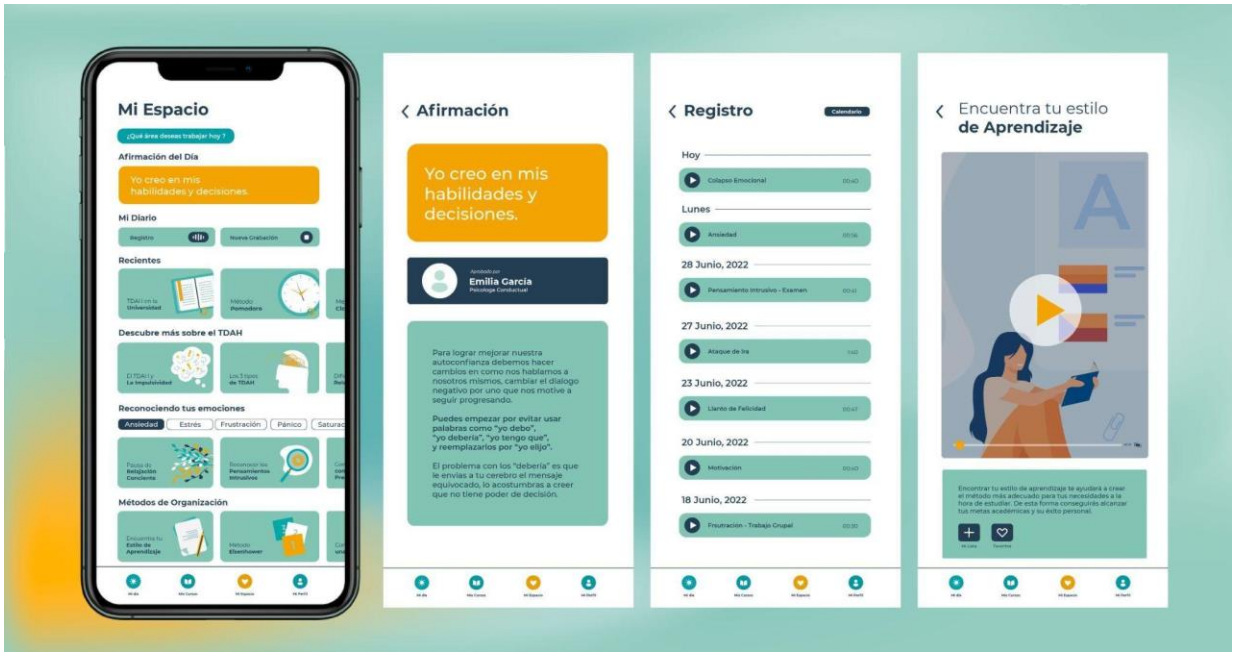


Nota. Como segunda sección "Mis Cursos" le facilita al usuario ver las materias que está cursando durante el ciclo y le permite agregar tareas a cada curso. Dentro de estas tareas, el alumno podrá agregar notas, grabaciones de voz y fotos que el estudiante considere necesarios para la realización futura de dicha actividad, de esta manera, el universitario podrá agilizar sus apuntes sin perder alguna información o indicación que necesite para la correcta realización de su tarea.

Esta sección también cuenta con un temporizador, que al presionar "iniciar", el usuario podrá observar el tiempo restante que le queda. La mencionada tarea cuenta con opciones ajustables a sus necesidades como la duración de la actividad, hora de inicio y culminó, la selección de fecha, incorporación de la fecha de entrega final del trabajo, método pomodoro, modo estricto y el uso de alarmas para avisar con antelación la hora de inicio del ejercicio.

Figura 3

Diseño realizado en la sección "Mi espacio" dentro del aplicativo



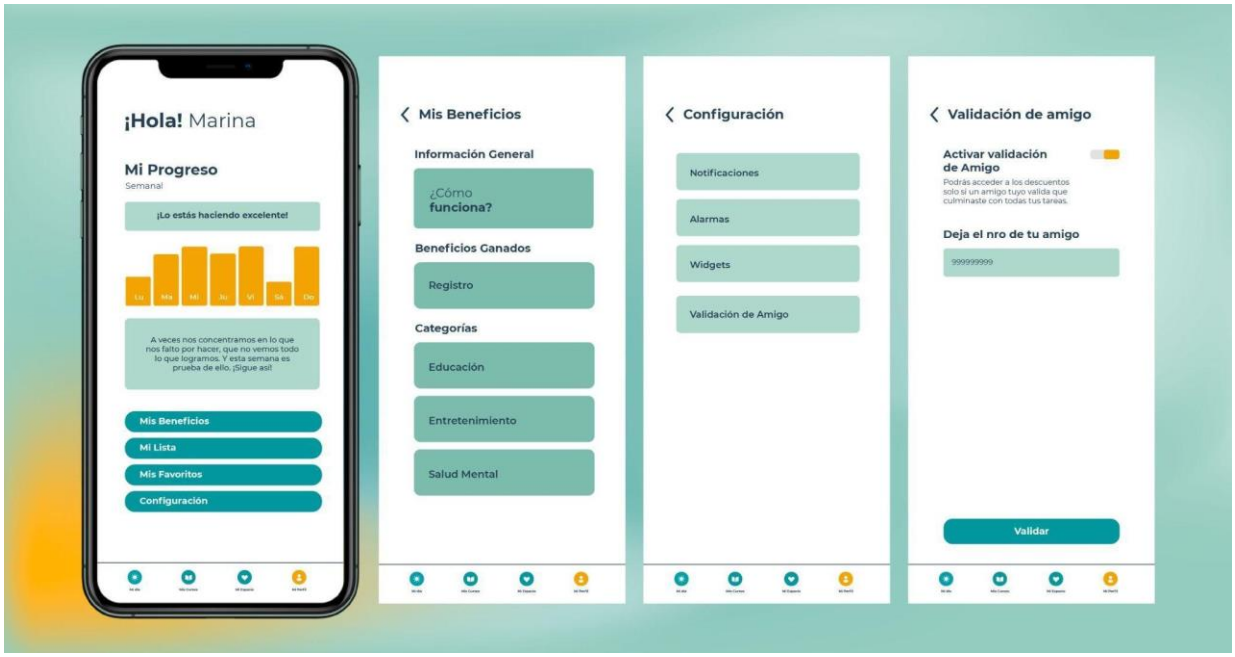
Nota. Para la tercera sección incorporamos "Mi Espacio", el cual está compuesto por afirmaciones diarias que comprenden un refuerzo y práctica positiva para el bienestar emocional del alumno, esta subsección será redactada por un psicólogo conductual que ahondará en la explicación de dicha afirmación para un entendimiento del estudiante.

La siguiente subsección es "Mi Diario", esta subsección ayudará al usuario a grabar notas de voz de sus pensamientos intrusivos, colapsos emocionales, entre otros, que desee registrar para después analizarlos en terapia con su psicólogo. La subsección "recientes" le permitirá al usuario visualizar los artículos que dejó sin terminar y podrá retomarlos en el momento que más desee, "Descubre más sobre el TDAH" en esta subsección se brindarán materiales que le ayuden al estudiante a comprender su trastorno para poder empezar a controlarlo, dicho material será

suministrado en formato de videos cortos para un entendimiento más dinámico de la información.“Reconociendo mis emociones” esta área consiste en darle herramientas de entendimiento y gestión de las emociones ya que en el caso de personas con TDAH se experimenta de manera más intensa que en una persona neurotípica, está información sería implementada mediante el uso de material audiovisual de corta duración, la subsección de “Métodos de Organización”incorpora la explicación de los estilos de aprendizaje y los métodos de organización que mejor funcionan para personas que mantienen este trastorno neurológico para ayudar al estudiante a encontrar el estilo y método que mejor se adaptan a sus necesidades.

Figura 4

Diseño realizado en la sección “Mi perfil” dentro del aplicativo



Nota. La última sección “Mi Perfil” le muestra al usuario su progreso semanal para que el mismo sea capaz de evidenciar su esfuerzo durante la semana, en el área de “Mis Beneficios” el usuario

podrá visualizar los descuentos que ha acumulado y configurar el área de preferencia en los descuentos, teniendo como opciones educación, entretenimiento y salud mental. Para el área de configuración, se le permitirá personalizar las alarmas, la frecuencia de las notificaciones para recordar los pendientes a realizar y los widgets para visualizar de manera rápida sus tareas en el inicio de su celular.

Además, contará con la función de “Validación de Amigo”, con esto el estudiante podrá hacer uso de sus descuentos después de finalizar una tarea pero primero tendrá que ser validada por su amigo de confianza el cual va a constatar el término satisfactorio de la tarea.

4. Sustento Teórico

4.1 Estudios Previos

La siguiente investigación trata sobre el impacto socioeducativo y socioemocional del TDAH, tiene como objetivo general profundizar en las experiencias dentro del ámbito educativo y personal de estudiantes universitarios diagnosticados con TDAH. La forma en que se llevó a cabo esto, fue mediante entrevistas fenomenológicas y descriptivas, enmarcado en una metodología cualitativa basada en historias de vida a través de entrevistas semiestructuradas en profundidad de tipo biográfico. Los resultados obtenidos en el estudio, constatan las dificultades ocasionadas a nivel académico en relación con la sintomatología propia del TDAH. Un dato relevante es que se documentaron bajos niveles de autoestima. “Asimismo, se realizó un biograma con los principales hitos correspondientes a las experiencias con el TDAH en cuanto al tratamiento, el diagnóstico y las consecuencias de los encuestados que participaron en el estudio.” (Álvarez & Ferreira, 2022, p. 142).

Por otro lado, el siguiente estudio trata sobre un aplicativo móvil para la detección temprana del TDAH, tienen como objetivo principal desarrollar una herramienta para la detección temprana en TDAH e innovar en el diagnóstico del TDAH mediante el uso de la tecnología, automatizando las pruebas específicas utilizadas para el diagnóstico del TDAH, haciendo uso de los videojuegos e incluyendo la herramienta como Aula Itinerante en colegios y centros educativos. Se realizaron 12 entrevistas, algunas como sprint, de las cuales dos fueron a personas expertas en TDAH y las diez restantes fueron a desarrolladores, Fuentes (2019) nos dice que:

> "Se extraerán los resultados de las diferentes tareas realizadas por un usuario, pudiendo: facilitar los datos sirviendo como complemento al diagnóstico para los profesionales, acercar herramientas diagnósticas del TDAH al profesorado/tutor, ya que es uno de los principales agentes de la acción tutorial que se realiza con el alumnado, como para el profesional del equipo de orientación del centro educativo, o en la clínica en el ámbito privado." (p. 14).

Los resultados obtenidos fueron relativamente positivos puesto a que no han podido implementarlo en los centros educativos, sin embargo se identificó que el usuario interactúa mucho con los videojuegos.

En otro estudio que trata sobre el desarrollo de un prototipo de gestión de control de tareas y actividades a través de un portal web y una aplicación móvil android, tienen como objetivo general de este trabajo es automatizar la gestión de control de tareas a través de una aplicación móvil y una página web para los padres de familia, con esto se puede mejorar la gestión del control académico. Chávez y Pineda (2017) no cuentan que:

> “El sistema ofrece una aplicación tanto web como móvil donde el docente y el padre de familia podrán interactuar con el sistema para el control de tareas del estudiante, así como saber las actividades a realizarse en la institución mediante un calendario académico, contando también con un repositorio donde se podrá descargar material de estudio cabe recalcar que el análisis de este proyecto está enfocado para estudiantes de 6to y 7mo A.E.B.” (p. 6).

Para este trabajo usaron encuestas con preguntas de opciones múltiples dirigida a padres de familia y docentes, de los cuales se encuestaron a 47 padres de familia y 20 docentes. Los resultados más resaltantes y que apoyan al estudio presente es que los docentes están de acuerdo con el uso de la tecnología ya que consideran que un celular es de gran ayuda para la comunicación con los padres de familia, así también el dato que más destacamos es que el sistema les permite visualizar las notas, las lecciones y las tareas pendientes de sus hijos, la cual el padre a veces no se entera.

También se encontró en un estudio de tecnologías para entrenamiento de la memoria en niños con TDAH, el objetivo principal es la creación de una herramienta de escritorio, que sirve para diseñar y planificar actividades para reforzar la memoria a corto plazo, la atención y la concentración en niños con TDAH, la forma en la que llevaron a cabo el estudio fue usando el método RUP, Según Muñoz (2015) afirma lo siguiente:

> “EL RUP, es un proceso de ingeniería de software que proporciona un acercamiento disciplinado a la asignación de tareas y responsabilidades en una organización de desarrollo. Su propósito es asegurar la producción de software de alta calidad ajustada a las necesidades de los usuarios finales y con unos costos y calendarios predecibles.”

(p. 27).

Los resultados mencionan que la herramienta desarrollada mejora sensiblemente las aplicaciones existentes, puesto que satisface las necesidades básicas para el entrenamiento de la memoria a corto plazo y la atención de los niños con TDAH. Un punto a destacar es que la aplicación permite la creación y asignación de actividades personalizadas, el seguimiento y te da funcionalidades según el tipo de rol del usuario.

Por último, en el siguiente estudio que habla de un aplicativo freemium de organización para estudiantes universitarios, tiene como objetivo general disminuir los niveles de estrés o ansiedad durante el transcurso de su carrera universitaria, este aplicativo contará con material de apoyo y organización entre los cuales se encuentran un calendario, juegos, herramientas para escanear y convertir PDF y un chatbot personalizado. La forma en la que llevaron a cabo su estudio fue mediante entrevistas a adolescentes universitarios y a expertos en el tema de organización. Según Lucero, Mantilla, et al. (2021) nos cuentan lo siguiente:

> "Cada estudiante distribuye su tiempo según a sus actividades de su día a día, ya que, al ser estudiantes de los últimos ciclos, en nuestro caso, mientras reciben clases de la universidad, se encuentran haciendo sus prácticas pre profesionales y también su tiempo lo dedican a las tareas del hogar. Muchos aplican herramientas como blocs de notas, excel, calendario físicos y digitales para plasmar sus tareas y trabajos de la semana o el mes y buscan la manera que mejor les convenga. Algunos de los entrevistados han encontrado aplicaciones de fácil uso como My Studies life, Tasking y Notion, pero no encuentran todas estas herramientas en una sola aplicación." (p. 15).

4.2 Marco Teórico

Se brinda el diseño de un aplicativo móvil que tenga atributos como complemento en la etapa universitaria de alumnos diagnosticados con TDAH de subtipo inatentos para que puedan organizar, planificar y estimular su bienestar emocional mientras desarrollan sus trabajos y exámenes de una manera más efectiva y eficiente.

4.2.1 Aplicativo Móvil.

Para Tinoco (2019), una aplicación móvil es un programa informático que se ejecuta en teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos móviles. Las aplicaciones permiten al usuario realizar un conjunto de tareas de todo tipo, como profesional, de ocio, educativas, de servicios, entre otros; de esta manera, facilitan los trabajos a realizar. Mayormente estas, se encuentran disponibles en las plataformas de distribución como Android, IOS y otros. Estas aplicaciones por lo general son de distribución gratuita, aunque pueden existir otras que tengan un costo por su uso.

Cuello & Vittone (2013) comentan que existen diferentes maneras de realizar una aplicación según programación. Estos son los tres tipos: aplicaciones nativas, aplicaciones web y aplicaciones híbridas.

4.2.2 Diseño Centrado en el Usuario.

Según la Usability Professionals Association (UPA), el Diseño Centrado en el Usuario es un enfoque de diseño cuyo proceso está basado en las necesidades de las personas que van a usar el producto (Hassan y Ortega, 2014, párr.1).

Asimismo, Hassan y Ortega (2014), relatan que la filosofía del diseño centrado en el usuario busca conocer y comprender las necesidades, limitaciones, comportamientos y características del usuario, involucrando en muchos casos a los usuarios potenciales o reales en el proceso.

4.2.3 Rendimiento Académico.

Para Gutiérrez y Montañez (2012), el rendimiento escolar se puede entender como el grado de conocimientos que posee un estudiante durante un determinado nivel educativo. Asimismo, el centro educativo evalúa y califica a sus estudiantes con lo cual le es asignada una nota que permite apreciar dicho nivel. Lo que se acostumbra en el Perú es que las instituciones educativas, sean nacionales o privadas, utilicen para esta evaluación o calificación una escala que en su mayoría es numérica, del cero al veinte, de esta manera se indica el más bajo y más alto rendimiento.

Adell (2006), nos indica que existen modelos explicativos que ayudan a comprender de una manera mucho más completa los factores que intervienen en el proceso de rendimiento académico de los estudiantes, en sus componentes se incluyen las variables psicológicas, sociológicas, psicosociales y eclécticas.

Salas (2004) menciona que, cuando el estudiante se ve envuelto en situaciones que lo puedan afectar y no tiene algún soporte de apoyo, en la mayoría de los casos tiende a caer en el fracaso escolar. Estos alumnos suelen finalizar la escuela sin lograr alguna preparación mínima que les permita vivir de forma autónoma en la sociedad.

4.2.4 Organización en el Ámbito Académico.

La organización en el estudio es una tarea esencial que debe ser realizada por los estudiantes para poder superar el curso académico de un modo mucho más eficaz. Esto es clave para alcanzar el éxito académico y conseguir los objetivos marcados por el alumnado (Ruiz, 2019, párr. 3).

En la guía de La Federación Mundial del TDAH (2019, p.88), se relata que hay una gran variedad de estrategias que pueden ayudar a las personas con este trastorno a superar problemas crónicos, tales como la desorganización y procrastinación. Estas son algunas de ellas:

- Dedicar 10 minutos diarios a definir la lista de cosas por hacer, pero esta lista no debe tener más de 2 a 5 ítems; para que sea manejable el completar las tareas.
- Usar un planificador diario en donde se escriban las citas programadas, compromisos de trabajo y escuela, así como las tareas personales y recreacionales y de autocuidado.
- Revisar su planeador diario al inicio del día o la noche anterior.
- Predecir las distracciones más probables o las barreras que podrían inferir con una tarea y planear maneras de evitarlas.

Según Navarrete y Jiménez (2017) “Es necesario un repositorio en el cual se almacene la información necesaria para la preparación del estudiante cuando tenga una lección o examen y así pueda obtener un mejor rendimiento académico” (p. 25).

4.2.5 Bienestar Emocional.

Para la Organización Mundial de la Salud (2022), el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones

normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad". Asimismo, Paredes (2010) nos dice que el bienestar emocional es un punto clave e irreemplazable de la calidad de vida.

Según el DSM-5, la presencia del TDAH tiene como consecuencia un bajo rendimiento escolar y mínimos logros académicos, así como un frecuente rechazo social por parte de sus compañeros. Los individuos con TDAH poseen un bajo desarrollo socioemocional ocasionado por el rechazo social que sufren, así como por su baja autoestima (Álvarez & Ferreira, 2022, p. 139).

Para Norvilitis, Casey, Brooklier y Bonello (2000), las personas con TDAH, en comparación a las personas que no padecen de este trastorno, poseen mayor dificultad para identificar y procesar las emociones negativas.

Por otro lado, Parellada, Moreno, Sipos y Ponce (2014) nos dicen que si una persona con TDAH realiza determinada conducta y de esta sigue una recompensa, esta conducta aparecerá con mayor frecuencia.

5. Beneficiarios

5.1 Arquetipo de Cliente

María de 17 años, es una estudiante de primer ciclo de la carrera de Derecho con TDAH que mantiene un apoyo psicológico para poder manejar su trastorno en la etapa universitaria se ve absorta en sus pensamientos.

A ella le gustaría que más personas conozcan sobre el TDAH y no piensen que "solo se trata de ser irresponsable y desorganizado". Lamentablemente muchas veces no se siente autosuficiente en su carrera porque tiene que hacer un doble esfuerzo para comprender lo que un neurotípico entiende con facilidad. Suele pensar que algunas personas no la soportan porque es muy distraída.

María suele hacer un doble esfuerzo por adaptarse a la sociedad ya que no puede enfocarse por un largo periodo de tiempo en cosas que no le generan un interés genuino.Sin embargo, cuando encuentra un algo de su interés puede pasar horas investigando sobre ese tema y olvidar del tiempo.

Ella suele tener períodos de energía a altas horas de la noche y esto le dificulta dormir sus 8 horas, empeorando su rendimiento durante el día. Sabe que hay personas que no entienden su TDAH y lo etiquetan como una persona "floja". Es muy difícil para ella adaptarse al sistema educativo actual y por eso estudiar le toma más tiempo ya que tiene que hacerlo de la manera en la que ella mejor retenga la información. (ej. viendo videos por YouTube)

A María le suele doler que su entorno subestime sus capacidades solo porque tiene TDAH. Ya que no se siente integrada por los neuro divergentes en el sistema educativo actual. Le suele molestar la desinformación de las personas en cuanto al TDAH en adultos y sentirse invalidado cuando su entorno no cree que su diagnóstico sea cierto y que solo lo hace por moda. Finalmente le frustra no poder organizarse bien para realizar sus actividades a tiempo.

Para ello necesita ayuda para mejorar su organización, quiere aprender a priorizar actividades encontrando una forma para aprender a concentrarse de manera voluntaria y así tener

más confianza en sí misma y en lo que puede lograr. Por otro lado, necesita empatía por parte de su entorno y que la gente sea consciente y se informe un poco más sobre el TDAH en adultos.

5.2 Beneficiarios Directos

Dirigido directamente a jóvenes estudiantes universitarios con TDAH de subtipo inatento de Lima Metropolitana que estén cursando sus primeros años de estudios superiores en universidades privadas.

5.3 Beneficiarios Indirectos

Jóvenes estudiantes universitarios con TDAH de subtipo hiperactivos, combinados y sin tratamiento. Por otro lado, universidades de Lima Metropolitana.

6. Propuesta de Valor

6.1 Propuesta de Valor

Ayudar a que las personas con TDAH inatentas logren un mayor entendimiento/control de sus emociones y mejoren su concentración al estudiar o realizar una actividad en específico mediante estímulos de recompensa que le generen motivación a corto plazo.

6.2 Segmento de Clientes

6.2.1 Directos.

Dirigido directamente a jóvenes estudiantes universitarios con TDAH de subtipo inatento.

6.2.2 Centrales.

El presente proyecto también es favorable para estudiantes universitarios con TDAH de subtipo hiperactivo y combinado, además de estudiantes universitarios con este trastorno que no llevan un tratamiento.

6.2.3 Indirecto.

Instituciones de educación superior.

6.3 Canales

Se hará uso de las redes sociales para llegar a nuestro público objetivo. Se considerará Facebook, Instagram y TikTok.

Así mismo, se podrá encontrar información detallada sobre nosotros y el servicio que ofrecemos en la página web.

6.4 Relación con los Clientes

Se hará uso de un tono de comunicación amigable. De esta manera se logrará entender mejor a los usuarios y empatizar con ellos.

Por otro lado, los usuarios tendrán la seguridad de que los métodos de organización y psicológicos serán realizados con profesionales especialistas en el tema.

6.5 Actividades Clave

La principal actividad clave es diseñar el aplicativo de la mano con psicólogos especialistas en el TDAH.

También es necesario realizar un constante seguimiento al usuario para poder notar puntos que funcionan bien y puntos que requieren mejorar.

6.6 Recursos Clave

Se necesitará lo siguiente:

- Computadoras e internet
- Programas de diseño para el branding (Suite Adobe)
- Estrategia SEO para redes y página web

6.7 Aliados Clave

Para el diseño del aplicativo móvil, será necesario aliarnos con psicólogos conductuales. También será necesario pactar alianzas con marcas que sean del interés de los jóvenes con TDAH, pues se obtendrán descuentos de dichas marcas y estas serán ofrecidas en el aplicativo como incentivo para que los usuarios culminen con sus actividades. Esta alianza también será beneficiosa para las marcas, ya que nosotros les daremos visibilidad en nuestros canales de difusión.

6.8 Fuentes de Ingresos

Las fuentes de ingresos en un inicio será con el producto mínimo viable, la cual será una versión web del aplicativo móvil, en su totalidad se obtendrán mediante la suscripción a premium que tendrá un precio mensual de S/ 12 para el paquete individual, en el caso del paquete grupal tendrá un precio mensual de S/ 7, con esto llegamos a obtener una ganancia de S/

12,842.32 en un año, recuperando la inversión y solventando los gastos fijos mensuales. Además, habrá un ingreso extra por los ADS conseguidos mensualmente.

7. Resultados

Inicialmente se realizó un taller orientado a jóvenes estudiantes con TDAH y psicólogos, en dicho taller se presentó el prototipo creado y se nos propuso realizar algunos cambios tales como la adición de alarmas por tareas, bloqueo de aplicaciones con la función “Modo estricto” y “Mi diario” que es un espacio en el que el usuario puede plasmar sus emociones. También se planteó retirar la priorización automática de las tareas, pues lo más factible era que los usuarios mismos realicen esa función manualmente para que estimulen esa conducta.

Se realizaron los cambios correspondientes y se encuestó a 42 personas entre jóvenes estudiantes con TDAH y psicólogos para validar la propuesta, previo a ello, se les explicó detalladamente el funcionamiento de cada sección y subsección del aplicativo.

En general, se cumplió el reto de innovación a un 90%. Ellos creen que el aplicativo ayudará a mejorar el rendimiento académico de jóvenes alumnos con TDAH inatentos.

Dentro de la sección “Mi Día”, el 92.5% considera que la visualización diaria de las tareas ayuda al estudiante con TDAH a ser más consciente del tiempo que tiene para terminarlas. También el 90% considera que el temporizador dentro de la sub sección "Mis cursos" ayudará a los estudiantes con TDAH a controlar mejor su tiempo.

En la sección “Mis Cursos”, el 92,5% opina que la subsección “Grabaciones” será de mucha ayuda, ya que de esta manera, los jóvenes estudiantes con TDAH podrán recordar mejor sus actividades y tener mayor control de estas.

Por otro lado, en la sección “Mi Espacio”, el 82,5% considera que las sub secciones "Afirmación del día" y “Mi Espacio” ayudarán a beneficiar la salud mental de los estudiantes con TDAH y a entender mejor sus emociones. Asimismo, el 87% considera que será de mucha ayuda agregar una sub sección de moda en el que se den tips para escoger un outfit para eventos importantes como exposiciones o entrevistas de trabajo que faciliten escoger una combinación de prendas para la universidad, de esta manera podrán optimizar mejor sus tiempos.

Por último, en la sección “Mi Perfil”, el 87,5% considera que la sub sección de "Mis Beneficios" motivará a los estudiantes con TDAH a culminar sus actividades. Se mencionó que prefieren que los beneficios sean de los siguientes rubros: salud mental, intereses personales y educación.

8. Conclusiones

Se logra confirmar la existencia de estudiantes universitarios diagnosticados con TDAH que reciben acompañamiento psicológico en Lima Metropolitana mediante la encuesta realizada a una muestra de 41 personas de los cuales el 56,1% y el 22% reconoce no tener nada y casi nada, respectivamente, de apoyo académico por parte de su centro de estudios.

En una encuesta realizada a 41 estudiantes de psicología de Lima Metropolitana se confirma que el 75.6% considera realmente importante el acompañamiento psicológico en estudiantes con TDAH. Por otro lado, el 95.1% considera que los profesores deberían estar más capacitados y las universidades deberían brindar apoyo psicológico a sus alumnos con TDAH.

Para ello se diseñó un aplicativo móvil para apoyar el factor organizacional y bienestar emocional de los jóvenes estudiantes con TDAH de subtipo inatentos, el cual se confirma que el

90% de encuestados considera que ayudará a mejorar el rendimiento académico, mediante sus atributos como: factor organizacional en la sub sección “visualización diaria de tareas” permitiéndole ser más consciente del tiempo que tiene el usuario para culminarla, “temporizador por tarea” para un mayor control del tiempo sobre sus trabajos, subsección de “grabaciones” y “notas” para que puedan tomar una foto a la pizarra o grabar las indicaciones de los profesores y así recordar mejor sus actividades siendo más eficientes y entrenar mejor su capacidad de atención, sección de “mi espacio” que los ayudará a entender mejor sus emociones, sección “mis beneficios” que ayudará a los jóvenes a motivarse para culminar sus actividades y así mejorar el factor de bienestar emocional, entre otros. Todo esto logrará mejorar el rendimiento de los jóvenes estudiantes universitarios con TDAH ya que les permitirá ser más productivos y a la vez tener mayor control de sus emociones.

Como limitaciones principales tenemos el confirmar que algunos atributos sean totalmente adecuados para estudiantes con TDAH de subtipo inatentos, para ello se contactó con psicólogos para que brinden un alcance más acertado y recomendaciones de cambios a mejorar como el agregar “encuentra tu estilo de aprendizaje” para que los mismos usuarios logren entender su proceso de aprendizaje y adecuen la app a sus necesidades, también escuchar su opinión sobre las publicidades dentro de la aplicación la cual recomendaron que sean luego de cada tarea realizada y de máximo 15 segundos de duración.

Se recomienda expandir la muestra de estudio a universidades estatales para así poder reconocer mayores necesidades y frustraciones de los alumnos con TDAH, también ampliar el estudio a jóvenes que ya pasaron sus 2 primeros años de carrera para reconocer las motivaciones que lograron obtener para sobrellevar los cursos tediosos y a la vez seguir un tratamiento de su

trastorno de manera efectiva. Finalmente la concientización de este trastorno por parte de las universidades y los docentes para poder incluir a todos los alumnos dentro del sistema educativo.

9. Referencias

1. Adell, M. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Psicología Pirámide.*
2. Álvarez del Groso, M. & Ferreira, C. (2021). *El impacto socioeducativo y socioemocional del TDAH: Historias de vida de estudiantes universitarios, 53(1), 137-157.* *https://revistas.usal.es/index.php/0210-1696/article/view/scero2022531137157/27709*
3. Cuello, J., & Vittone, J. (2013). *Diseñando apps para móviles (1era ed.). Create Space Independent Publishing Platform.*
4. Fernández, D. (2019). *Relación entre el trastorno de déficit de atención e hiperactividad y el consumo de sustancias en pacientes del Centro de Adicciones y Salud Mental Moisés Heresi Farwagi* [Tesis de bachiller, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/8636/Mdfeyuda.pdf?sequence=1&isAllo wed=y
5. Fuentes, M. (2019). *TDaHpp: App para Android para detección temprana en TDAH.* https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/69533/5/0764216_00000_0000.pdf
6. Gutiérrez, S. & Montañez, G. (2012). *Análisis teórico sobre el concepto de rendimiento escolar y la influencia de factores socioculturales. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* [Archivo PDF]. *http://es.scribd.com/doc/249571369/Analisis-teorico-sobre-el-concepto-de-rendimientoes colar-pdf#scribd.*

7. Hassan, Y. & Ortega S. (2009). *Informe APEI sobre usabilidad: Diseño Centrado en el Usuario (DCU) (Informe n° 3). Gijón: Asociación Profesional de Especialistas en Información.* *https://www.nosolousabilidad.com/manual/3.htm*.
8. Lopez, D. (2018). *El paso a la Universidad en alumnos con TDAH*. https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/universidad-alumnos-tdah#:~:text=Alumnos%20con%20TDAH%20que%20llegan%20a%20la%20universidad&text=Como%20su%20nombre%20indica%20se,problemas%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico.
9. Lucero, R., Mantilla, K., Marca, M., Montilla, M. & Ticoma, A. (2021). *Planner Go: Aplicativo freemium de organización para estudiantes universitarios* [Tesis de bachiller, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659052
10. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2017). *Guía de Práctica Clínica sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)*. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_574_TDAH_IACS_compl.pdf
11. Mazurkiewicz, H. & Marcano, B. (2019). *Calidad de vida en adultos jóvenes con TDAH diagnosticados en la adultez: revisión sistemática.* https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v35n130/2215-3535-ap-35-130-97.pdf
12. Ministerio de Salud. (2020). *Más de cinco mil menores con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) recibieron servicios de salud integral.*

https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/208627-mas-de-cinco-mil-menores-con-tra storno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-tdah-recibieron-servicios-de-salud-integr al

13. Muñoz, D. (2015). *Aplicación para el entrenamiento de la memoria en los niños con TDAH* [Tesis fin de grado, Universidad de Castilla - La Mancha]. https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/6666/TFG_DavidMu%c3%b1ozSanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Navarrete, D. & Jiménez, J. (2017). *Desarrollo de un prototipo de gestión de control de tareas y actividades a través de un portal web y una aplicación móvil android en la unidad educativa Rosaura Maridueña del Cantón San Jacinto de Yaguachi* [Tesis de titulación, Universidad de Guayaquil]. http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19574/1/B-CISC-PTG.1258%20Navarrete%2 0Chavez%20Denisse%20Stefania.pdf
15. Norvilitis,J.M., Casey, R.J., Brooklier, K.M., & Bonello,P.J. (2000). *Emotion appraisal in children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and their parents Journal of Attention Disorders, 4, 15-26.* https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/108705470000400102
16. Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.* who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
17. Parellada, M. J., Moreno, D., Sipos, L. & Ponce, G. (2014). *TDAH: trastorno por déficit de atención e hiperactividad: de la infancia a la edad adulta. Alianza editorial.*

18. Paredes, D. (2010) *Bienestar emocional y expresión conductual en las personas con discapacidad intelectual* [Archivo PDF]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3276331

19. Raposo, M & Salgado,AB. (2015). *Estudio sobre la intervención con Software educativo en un caso de TDAH. Revista nacional e internacional de educación inclusiva ISSN ,8(2), 121-138* [Archivo PDF]. ttps://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5155167.pdf

20. Rohde, H., Buitelaar, J., Gerlach , M. & Faraone, S. (2019). *La Federación Mundial del TDAH.*https://www.adhd-federation.org/_Resources/Persistent/9c1fe95217f9536654648a05f28db529dc912b92/Fed.%20Mundial%20de%20TDAH%20Guia.pdf#page=103

21. Ruiz, M. (2019). *Planificación y organización en el estudio: clave del éxito académico. Revista Flup, Volumen 1, Núm*https://www.flup.es/planificacion-organizacion-estudio/*ero 2.*

22. Tinoco Rojas, D. J. (2019). *Desarrollo de un aplicativo móvil para el acceso a la información de los procesos judiciales en la Corte Superior de Justicia de Junín [Tesis de titulación, Universidad Nacional del Centro del Perú].* https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5584

23. Salas, M. (2004). *El fracaso escolar: estado de la cuestión. Estudio documental sobre el fracaso escolar y sus causas. 1º Congreso Anual sobre fracaso escolar en Palma de Mallorca*. http://www.fracasoescolar.com/conclusions2004/salas.pdf

24. Vasconcelos, AF.; Ramírez, MM y Mildestein, YP (2018). *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad, algunas consideraciones en su diagnóstico y su tratamiento. Acta médica del centro, 12 (4), 485-495.* http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/899/1209

10. Anexos

10.1 Entrevistas a Profundidad

10.1.1 Entrevista 1.

El estudiante de psicología Pavel Atencio indica que el TDAH es un trastorno neuro del desarrollo. Él cuenta que las personas con TDAH deberían trabajar en el control de sus impulsos, aplicar técnicas de relajación para la ansiedad, evitar distractores y tener listas de tareas.

Asimismo, nos menciona que los compañeros del alumno con TDAH pueden ayudar considerablemente para su desempeño. Ellos pueden establecer reglas claras y asignarle una sola tarea.

Por último, él considera que es de suma importancia promover la salud mental y brindar información sobre este trastorno a los docentes.

10.1.2 Entrevista 2.

La estudiante universitaria Diana Pasantes de 19 años fue diagnosticada durante su adolescencia con TDAH, ella mantuvo un tratamiento pero debido a la pandemia ya no pudo seguir con sus terapias afectando el progreso que estaba logrando en el control de su trastorno. Ella relata que estar en la universidad con un déficit es complicado debido a que sientes que tienes que hacer un doble esfuerzo en todo y aun así no logras alcanzar un buen rendimiento académico generando problemas de autoconfianza, ansiedad y depresión.

10.1.3 Entrevista 3.

Giovanna Acosta es una estudiante universitaria de 22 años. Gracias a que fue diagnosticada de TDAH cuando era pequeña, pudo aprender a manejar el trastorno, aunque al principio le fue difícil.

Ella considera que es muy importante buscarle interés a todo lo que hace. Lo más difícil para ella es controlar la paciencia, pues las personas con TDAH suelen ser muy impulsivas.

10.1.4 Entrevista 4.

Illary, estudiante de psicología. Indica que las personas con TDAH no suelen prestar atención por tiempos prolongados y para que puedan trabajar mejor es mandarle hacer una sola actividad a la vez.

Illary menciona que los jóvenes con TDAH suelen ser más comunicativos y expresivos pero a la vez son muy inquietos y se aburren con facilidad. Ella recomienda a los profesores que se informen sobre los trastornos ya que así estarán mejor preparados para la diversidad de alumnos que suelen tener.

10.1.5 Entrevista 5.

Araceli Ponce, estudiante de psicología. Menciona que el TDAH no está relacionado con el bajo coeficiente intelectual, las personas con este trastorno tienen en un CI normal como un neurotípico.

Considera que es importante reconocer el TDAH a edad temprana para poder recibir un tratamiento oportuno y así no desencadenar otros problemas a la personalidad. Recalca que las personas neuro divergentes no necesitan un psicólogo de por vida y que las personas de su entorno y la sociedad en general debe trabajar mucho en su empatía hacia los demás.

10.1.6 Entrevista 6.

Juan Carlos Robles, psicólogo clínico conductual. Menciona que hay un gran porcentaje de jóvenes con TDAH en el Perú, muchos de ellos diagnosticados a temprana edad. El TDAH al no ser tratado o por desconocimiento del tema suele desencadenar ansiedad, depresión, estrés, etc.

El Dr. Robles indica que los jóvenes con TDAH suelen cambiar muy constantemente de carrera de 2 a 3 veces dentro de los 2 primeros años de carrera. Recomienda la detección temprana y generar concientización de este y más trastornos existentes para tomar las medidas necesarias según sea el caso.

10.1.7 Entrevista 7.

Eileen Reyes, estudiantes de los últimos ciclos de psicología. Menciona que algunos de los métodos que ayuda a las personas con TDAH es sentarse alejado de la puerta, hacer un planner, tener organizadores visuales y hacer técnicas de relajación (terapia de la corriente cognitivo conductual).

También indica que estas personas, sus estados de ánimos son 100% estables, una persona con TDAH que no acude a terapia, puede generar estas patologías porque no están generando recursos para ayudarlos.

10.1.8 Entrevista 8.

Leonardo Inga es un estudiante universitario de 23 años diagnosticado con TDAH. Menciona que le cuesta mucho trabajar en equipo, se distrae mucho por cualquier cosa, eso lo notan sus amigos y lo tratan de ayudar, solo los que tienen confianza, y eso lo motiva a seguir haciendo sus actividades.

También nos menciona que no tiene un lugar adecuado para poder estudiar y que desea encontrar algunos métodos o plataformas para poder organizarse mejor, aparte de poder conseguir un escritorio.

10.1.9 Entrevista 9.

Megumi Miyashiro, estudiante universitaria de 23 años, fue diagnosticada con TDAH cuando era pequeña, estudió en un colegio especializado en neuro divergencia donde aprendió métodos para su organización y mantener cierto control sobre su trastorno atencional. A pesar de que sabe técnicas de planificación, la joven menciona que es muy frustrante para ella olvidar la entrega de tareas o exámenes a causa de su déficit y señala que por estás acciones algunos profesores suelen catalogarla como una estudiante que no se esfuerza debido a la poca visibilización de los adultos con TDAH en el ámbito académico superior.

10.1.10 Entrevista 10.

Alonso Melgarejo, estudiante universitario de 22 años, recibió su diagnóstico de TDAH cuando era pequeño, durante su vida académica superior mantiene dificultades para cumplir con las fechas de entrega de los cursos que no son de su interés ya que se incrementa su falta de motivación, dejando sus tareas para último momento debido a un olvido o procrastinación para evadir la realización de las mismas, dicha acción le generó a corto plazo problemas de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio.

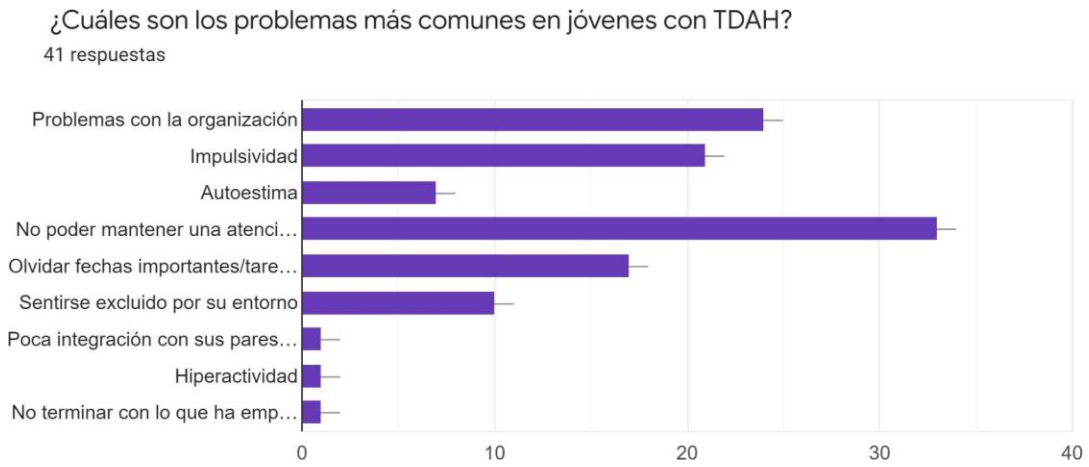
10.2 Encuestas

10.2.1 Encuestas a Estudiantes de Psicología.

Se realizó una encuesta a 40 estudiantes de psicología de Lima Metropolitana concluyendo la siguiente información:

Figura 5

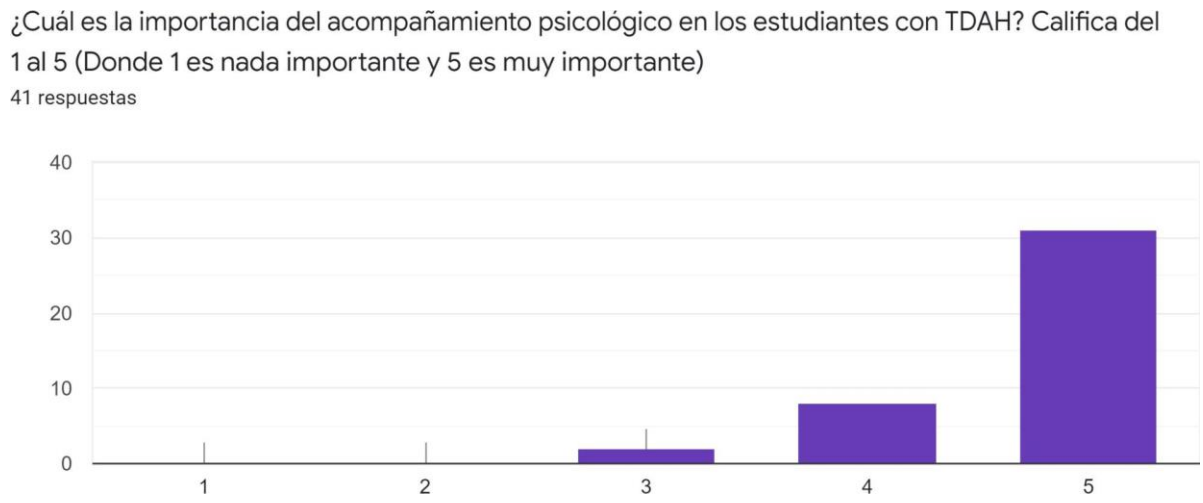
Problemas en jóvenes con TDAH



Nota. Los jóvenes con TDAH tienen como problemas más comunes no poder mantener la concentración por tiempo prolongado, problemas de organización e impulsividad.

Figura 6

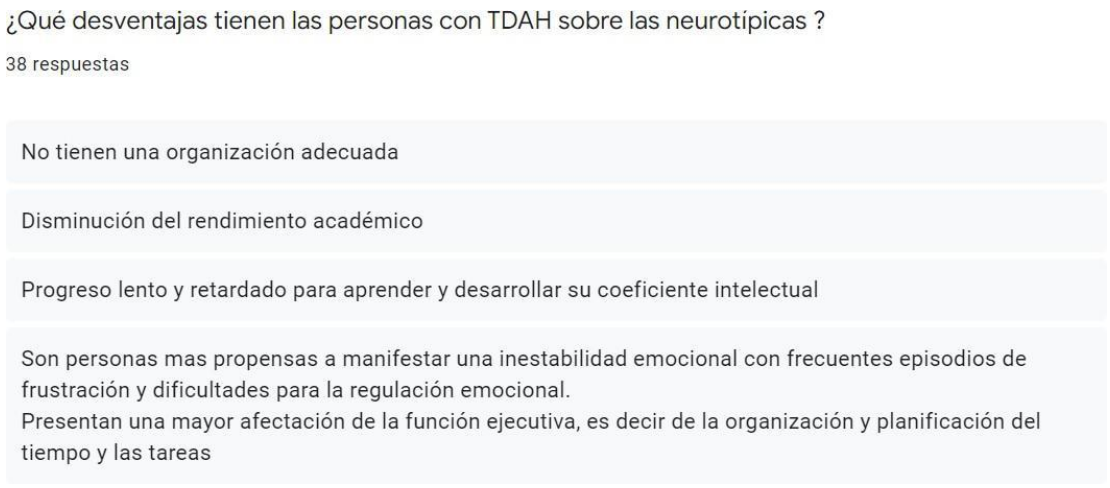
Acompañamiento psicológico en jóvenes con TDAH



Nota. El 75.6% está de acuerdo con que el acompañamiento psicológico es de vital importancia en los estudiantes con este trastorno.

Figura 7

Desventajas de personas con TDAH



Nota. Finalmente, las desventajas que tienen las personas con TDAH sobre las personas neurotípicas es que ellos suelen tener mala organización, bajo rendimiento académico y manifiestan inestabilidad emocional.

10.2.2 Encuesta a Estudiantes Universitarios con TDAH.

41 jóvenes estudiantes universitarios con TDAH de Lima Metropolitana fueron encuestados y estos fueron los resultados más relevantes:

Figura 8

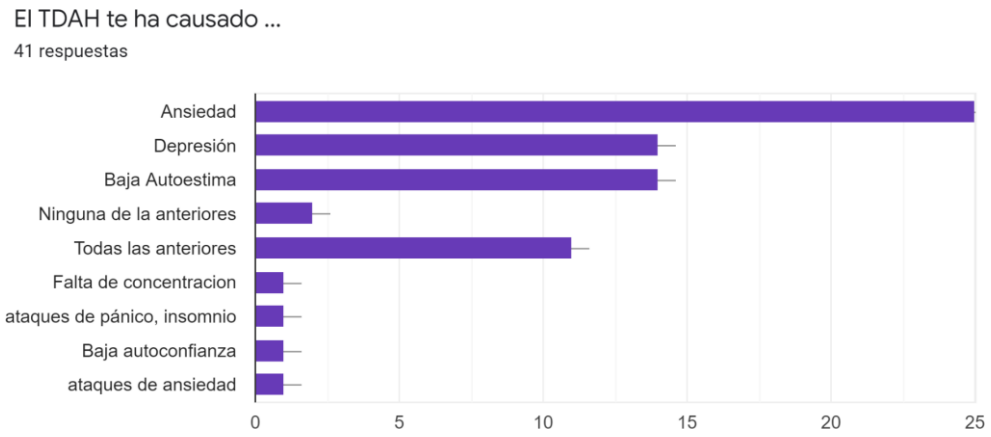
Acompañamiento psicológico en jóvenes con TDAH



Nota. El 73,2 % recibe acompañamiento psicológico, el porcentaje restante fue diagnosticado con TDAH pero no llevan algún tratamiento.

Figura 9

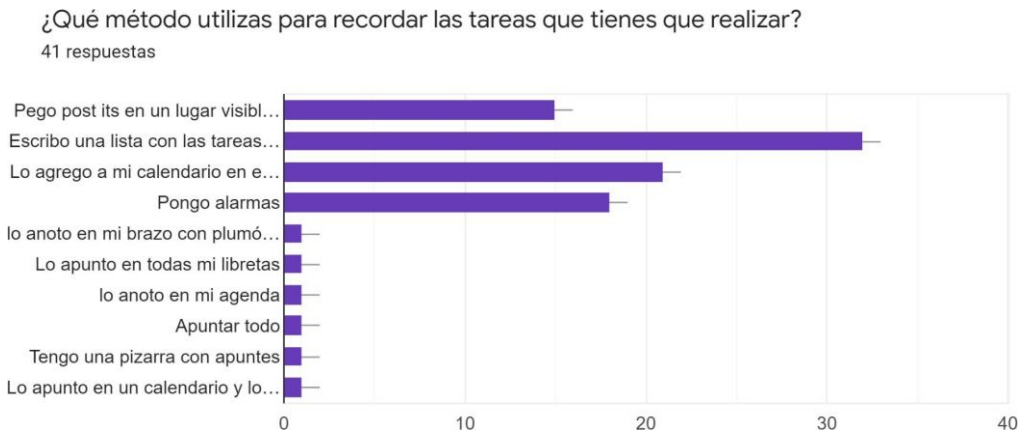
Causas provocadas por el TDAH



Nota. El TDAH les ha causado ansiedad al 60% de encuestados, esto seguido de depresión y baja autoestima.

Figura 10

Métodos para recordar tareas



Nota. El 78% realiza listas con sus tareas pendientes para poder recordar todo lo que tiene que hacer durante el día o semana.

Figura 11

Apoyo académico hacia los jóvenes con TDAH



Nota. El 56% de jóvenes estudiantes con TDAH respondió que no reciben apoyo por parte de sus universidades.

10.2.3. Encuesta de Validación a Estudiantes Universitarios con TDAH y Estudiantes de Psicología.

Figura 12

App "U Mind" para mejorar el rendimiento académico de jóvenes universitarios con TDAH inatentos



Nota. El 88.1% considera que la app “U Minda” ayudará considerablemente a mejorar el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Figura 13

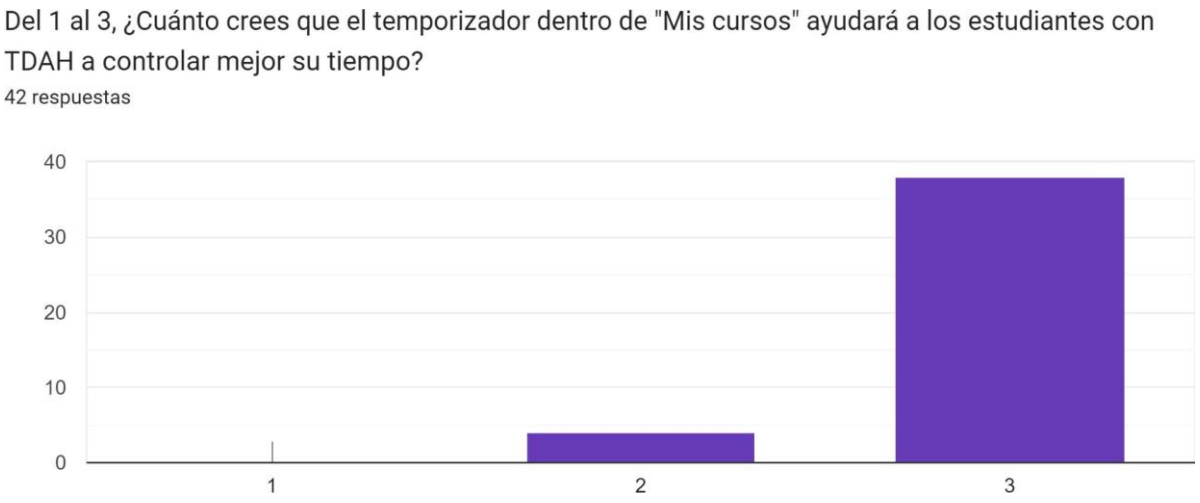
Visualización diaria de tareas para ser consciente del tiempo



Nota. El 92.9% considera que la sección “Mi día” en específico “visualización de tareas” ayudará a los jóvenes a tener mayor consciencia del tiempo que tienen para acabar sus tareas.

Figura 14

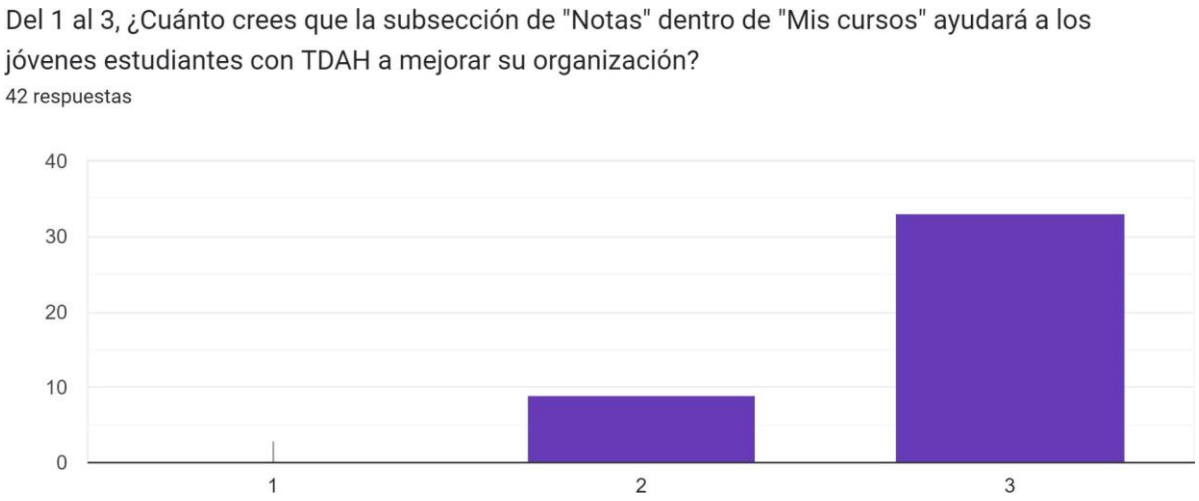
Temporizador para ayudar a controlar mejor el tiempo de los jóvenes con TDAH



Nota. El 90.5% considera que la herramienta de temporizador dentro de la sección “Mis cursos" ayudará a los jóvenes estudiantes con TDAH a tener mayor control de su tiempo.

Figura 15

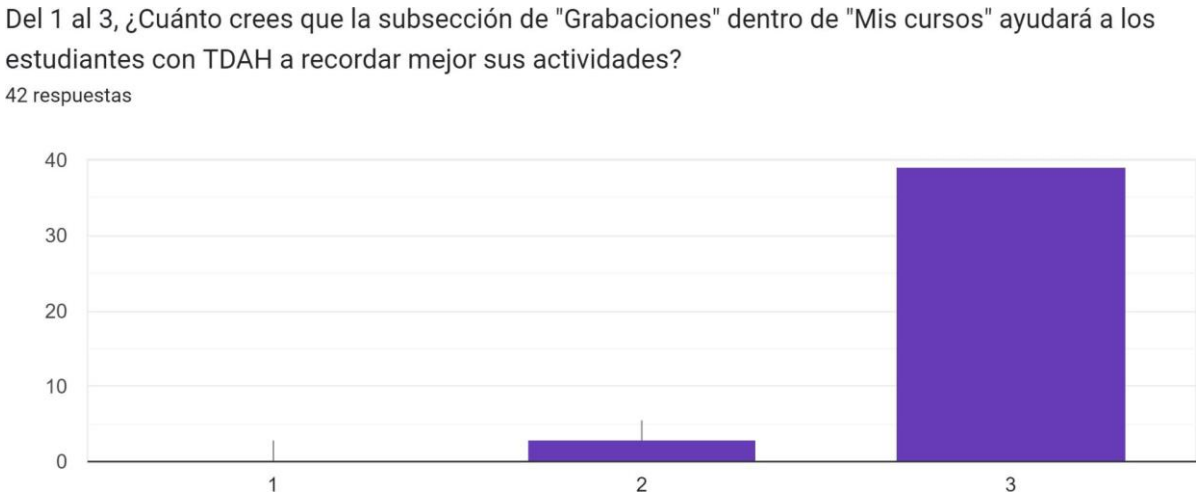
Subsección de “Notas” para mejorar la organización



Nota. El 78.6% indica que la subsección de “Notas” ayudará a los jóvenes estudiantes con TDAH a mejorar su organización.

Figura 16

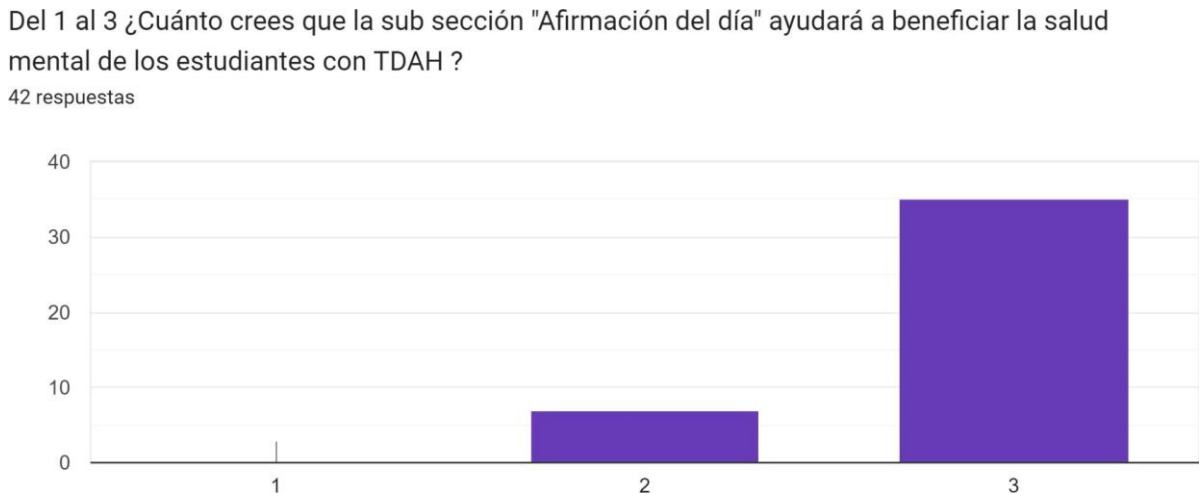
Herramienta “Grabaciones” para recordar actividades



Nota. El 92.9% considera que la subsección de “Grabaciones” será de gran ayuda para que los jóvenes estudiantes con TDAH recuerden mejor sus actividades.

Figura 17

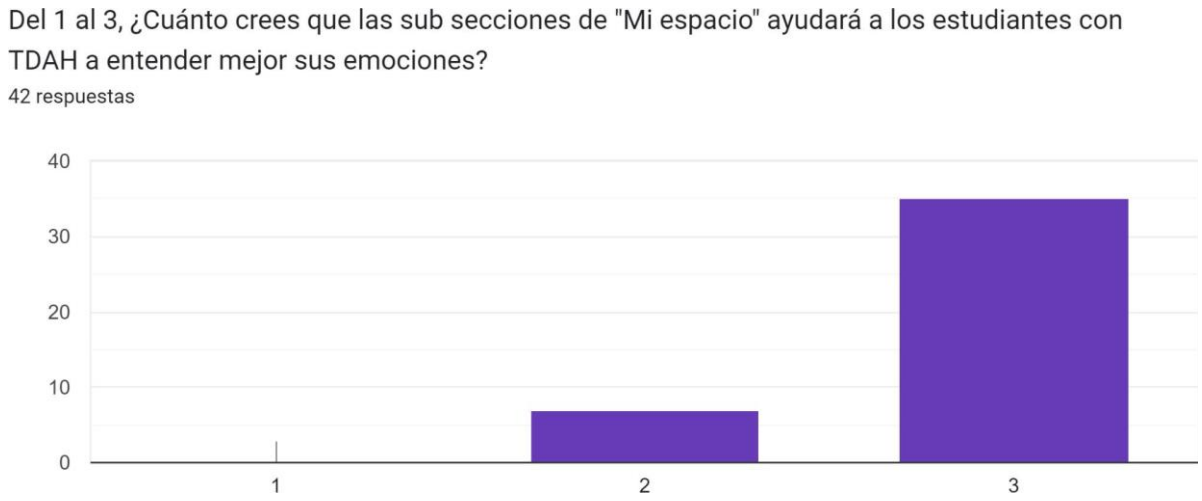
“Afirmación del día” para beneficiar la salud mental



Nota. El 83.3% considera que la “Afirmación del día” beneficiará la salud mental de los estudiantes con TDAH.

Figura 18

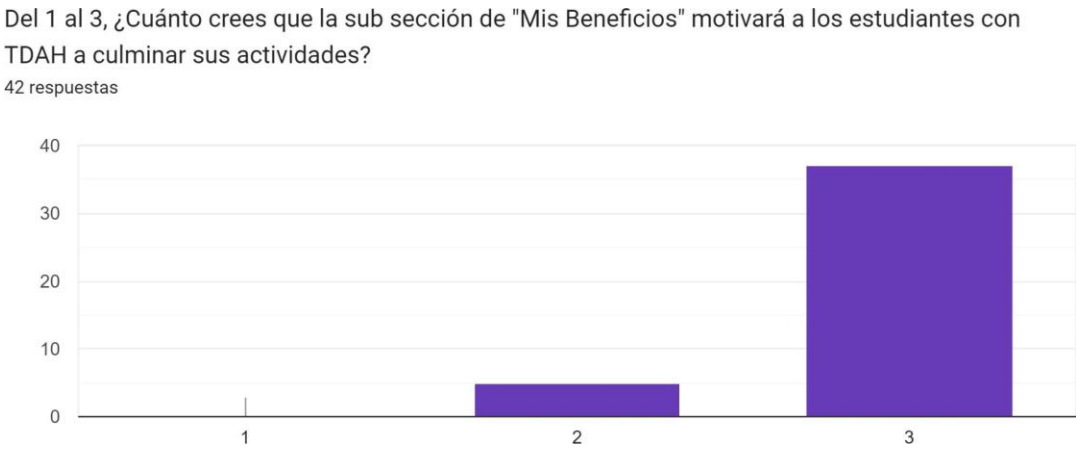
“Mi espacio” para mejor entendimiento de emociones



Nota. El 83.3% de encuestados cree que la sub sección “Mi espacio” ayudará a los estudiantes con TDAH a entender mejor sus emociones.

Figura 19

“Mis Beneficios” motivación mediante estímulo de recompensa inmediata.



Nota. El 88.1% de los encuestados cree que la subsección “Mis Beneficios” motivará a los estudiantes con TDAH a culminar sus actividades.

Figura 20

Planteamiento de subsección "Moda" donde se orientará al estudiante a conseguir un outfit adecuado para eventos académicos.



Nota. El 88.1% de encuestados considera que agregar una subsección de "moda" para eventos universitarios importantes ayudará a los estudiantes.

10.3 Observaciones

10.3.1 Observación 1.

Se realizó la observación con 3 estudiantes universitarias diagnosticadas con TDAH durante un taller virtual.

- La estudiante hiperactiva inicia la conversación de manera fluida y las demás la siguen, luego de unos minutos, ella se distrae en su celular porque le llegó una notificación.
- Inicia el taller y la estudiante inatenta 1 toma apuntes de todo lo que se está presentando.
- La estudiante inatenta 2 se pone de pie cada cierto tiempo.

Se saca las siguientes conclusiones:

- Les funciona bastante tener a la mano una libreta de notas.
- Se distraen con facilidad cuando les llega alguna notificación en el celular.
- Se desvían del tema inicial.
- Se les dificulta esta quietos por mucho tiempo
- Les ayuda tener algo en la mano para desfogar el exceso de energía o ansiedad. Puede ser un cubo rubik o fidget cube.

10.3.2 Observación 2.

Se realizó la observación a un estudiante universitario diagnosticado con TDAH en su espacio de trabajo después de acabar sus clases.

- El estudiante no tiene todos los recursos necesarios para poder hacer sus actividades que le dejan en la universidad
- Se distrae mucho con cualquier cosa, por lo mismo que hace sus cosas en su cuarto, hay muchos distractores que no lo dejan concentrarse.
- Se queda pensando en la nada por momentos, luego de un tiempo vuelve hacer lo que estaba haciendo
- Deja muchas cosas a medias, le cuesta terminar de hacer una actividad o le demanda mucho tiempo.

Se saca las siguientes conclusiones:

- Le ayuda bastante salir de su zona de confort, que no esté en su cuarto.
- Se distrae fácilmente con cualquier cosa.
- Le cuesta terminar una actividad.

- No sabe qué hacer después de que termine una tarea, sabiendo que tiene otras actividades pendientes.

10.3.3 Observación 3.

La observación se realizó con una estudiante con TDAH de 22 años.

- Antes de comenzar con sus actividades,vuelve a hacer una lista de sus tareas y priorizar porque perdió la lista que tenía ya hecha.
- Se detiene para estirarse y poner música.
- Empieza con sus tareas y cada 30 minutos aproximadamente hace pausas para ver sus redes sociales, conversar con su mamá o jugar con sus gatos. Cada pausa dura aproximadamente 20 minutos.

Se saca las siguiente conclusiones:

- Mantiene su espacio limpio y ordenado para aumentar su productividad.
- Mantiene su propia organización pero es poco eficiente ya que espera al último momento para realizar las tareas pendientes, la estudiante siente que esto le funciona porque debido al corto tiempo que tiene para terminar su tarea logra entrar en un hiperfoco (se concentra demasiado en una actividad) por la adrenalina que le genera el tener poco tiempo para terminar, haciendo que concluya más rápido con sus deberes, sin embargo, el hiperfoco suele hacer que olviden necesidades básicas como comer, dormir, etc,
- Se distrae fácilmente con su celular viendo sus redes sociales o conversando con amigos.

- Se aburre muy rápidamente cuando realiza una sola actividad por mucho tiempo.
- Suele perder sus listas/libretas.

10.4 Talleres Generativos

10.4.1 Jóvenes Alumnos con TDAH.

Se presentó el 1er prototipo del diseño del aplicativo, en ella se validaron algunas funciones como el incentivo para culminar las actividades para crear un hábito de conducta, asimismo, se propuso varios puntos de mejora tales como: agregar alarma para cada tarea, sincronizar con la app de la universidad, agregar función de dictado, temporizador por cada tarea y una sección en la que se les permita expresar las emociones, entre otros. Cada propuesta fue evaluada por el equipo y algunas de ellas fueron agregadas.

10.4.2 Estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana.

Los estudiantes conocieron el 1er prototipo del diseño del aplicativo validando sus atributos y características principales para luego dar sus opiniones y recibir una retroalimentación más acertada desde un punto de vista profesional.

Puntos aprobados: el diseño del aplicativo a primera vista es limpio, ordenado y sin sobre estímulos que puedan alterar la inatención de los jóvenes con TDAH, el tener recompensas estimula a los jóvenes a cumplir sus tareas con mejor motivación. En la sección “mis cursos” es un buen recurso mantener el agregar un audio o alguna foto para que así los estudiantes puedan organizarse con mayor independencia. Subsección “afirmación del día” es de gran ayuda para ayudar a posibles comorbilidades, subsección “mis beneficios” están de acuerdo con las alianzas y el apoyar el área de salud mental, educación e intereses personales.

Cambios a considerar: darles la independencia de priorizar sus propias tareas, personas que den sus testimonio dentro de la subsección “descubre más sobre el TDAH” y variar el contenido semanalmente y no diariamente. Considerar el cambio de en vez de dar descuentos o una asesoría psicológica gratuita cambiarla por talleres de organización, descuentos en deportes, etc.

Al finalizar el taller se evaluaron la factibilidad y viabilidad de los cambios sugeridos y se agregan y/o quitaron según fue el caso.