

Diseño de aplicativo móvil para evitar el deterioro de la salud mental por el aislamiento social motivado por el Covid-19 en jóvenes de 20 a 25 años

por LEYDI FLOR PORRAS JIMENEZ

Fecha de entrega: 18-oct-2023 09:28a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2199693822

Nombre del archivo: 2020_Porras_Jimenez.pdf (780.23K)

Total de palabras: 12166

Total de caracteres: 62888



UNIVERSIDAD
SAN IGNACIO
DE LOYOLA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

**DISEÑO DE APLICATIVO MÓVIL PARA EVITAR
EL DETERIORO DE LA SALUD MENTAL POR EL
AISLAMIENTO SOCIAL MOTIVADO POR EL
COVID-19 EN JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Arte y Diseño Empresarial**

LEYDI FLOR PORRAS JIMENEZ

**Asesor:
Rafael Vivanco Alvarez
Fernando Castillo Sologuren**

**Lima – Perú
2020**

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado a mi familia, por el apoyo que siempre me ha brindado en la toma de decisiones, así como también guiarme por el camino correcto, ya que sin ellos no podría haber llegado hasta aquí. Además de ello a las personas que han contribuido con la investigación y por último a la población peruana, que en estos momentos pasa por una crisis sanitaria, así como también política.

Resumen.

Frente a una emergencia sanitaria y la llegada de una pandemia de manera imprevista muchos jóvenes universitarios vieron afectada su salud mental. Donde ya antes de la crisis sanitaria ya venían con problemas de salud mental, algunos de ellos que sin darle la menor importancia a empeorado su estado. Y es por ello que ante el aislamiento social esto se ha agravado, afectándolos en su desempeño académico, así como también en su vida personal.

El respectivo estudio tiene como objetivo poder evaluar los efectos del deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 que perjudica el desarrollo de las clases virtuales universitarias, así como también analizar los efectos de la pérdida de ciclo en algunos casos.

Por ello en la realización del diseño se ha propuesto una aplicación móvil, donde se pondrá a manera de comic la experiencia de un usuario que ya ha pasado por problemas de salud mental, creando de esta manera una red de apoyo donde además por cada experiencia se brindara tips para la superación, pero sobre todo se incentiva a la ayuda de un psicólogo.

Palabras claves: aplicaciones, salud emocional, universitarios, Lima

Abstract

Faced with a health emergency and the unexpected arrival of a pandemic, many young university students had their mental health affected. Where before the health crisis they already came with mental health problems, some of them that without giving the least importance to their condition worsened. That is why social isolation has worsened, affecting both their academic performance and their personal life.

The objective of the respective study is to be able to evaluate the effects of the deterioration of emotional health due to the compulsory social isolation caused by COVID-19 that affects the development of virtual university classes,

For this reason, in the realization of the design a mobile application has been proposed, where through a comic the experience of a user who has already gone through mental health problems will be told, thus creating a support network where, in addition, for each experience. It will provide advice for improvement, but above all it will encourage the help of a psychologist.

Keywords: applications, emotional health, university students, Lima.

Índice

	4
Capítulo I	9
Introducción	9
Descripción del problema	10
Problema principal	11
Problema secundario	11
Justificación	12
Objetivo principal	13
Objetivo secundario	13
Análisis de actores	13
Análisis de campo	14
Metodología	14
Capítulo II	16
COVID-19	17
Síntomas	17
Contagios	18
Medidas	19
Contexto del COVID 19 en el Perú	19
Salud emocional	20
Trastorno de alimentación	22
Trastornos de estrés y depresión	23
La salud emocional en el Perú	24

	5
6 La educación a distancia	23
La educación universitaria a distancia en el Perú	23
Deserción universitaria por Covid 19	25
Panorama de la deserción universitaria en el Perú	25
Aplicativos móviles	26
Proceso de diseño de una app	27
Tipos de aplicativos	28
Las apps gratuitas	31
La ilustración como narrativa visual	31
El cómic	31
El web cómic y sus características	32
Los cómics para reducir el estrés	33
Estado del Arte	34
Capítulo III	35
Público Objetivo	35
Concepto	35
Moodboard	36
Paletas de color	37
Tipografías	37
Proyecto de diseño	37
Relación entre problema, público objetivo y proyecto	38
Marca del proyecto	42
Resultado	42

Índice de figuras

Figura 1 Moodboard del problema.	9
Figura 2 Moodboard del concepto.	36
Figura 3 paleta de colores de acuerdo al concepto.	36
Figura 4 análisis conceptual del proyecto.	39
Figura 5 vectorización del boceto 1.	39
Figura 6 vectorización del boceto 2.	39
Figura 7 vectorización del boceto 3.	39
Figura 8 Propuesta de logo.	40
Figura 9 Propuesta de logo.	40
Figura 10 Logo final.	40
Figura 12 Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).	52
Figura 13 Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).	53
Figura 14 Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).	54

Índice de Anexos

Anexo 1. Entrevista a Dania Azucena.	41
Anexo 2. Entrevista a Renzo Yalli.	45
Anexo 3. Encuesta a jóvenes de 18 a más años.	47
Anexo 4. Encuesta de jóvenes de 18 a más años.	51

Capítulo I

Introducción.

Frente a las pérdidas de vidas diarias en el país, esto ha generado depresión en muchos familiares y amigos de las respectivas víctimas. Además de ello la población mundial presenta a grandes rasgos problemas de ansiedad, trastornos de pánico, estrés, entre otros, lo cual se ha visto reflejado en el incumplimiento de las normas preventivas del respectivo país, donde las aglomeraciones son persistentes, esto se ha visto interpretado por los psicólogos como un estado de afrontamiento, además añadiéndoles un periodo de crisis política, donde en su mayoría jóvenes se han expuesto al contagio New mundo (2020).

Por otro lado, se han reportado millones de víctimas fallecidas, sin embargo, las cifras se encuentran en constantes cambios siendo así ² principalmente entre los meses de abril-mayo del 2020. Siendo así Italia con el mayor número ² de médicos fallecidos entre los meses de abril y mayo del 2020 es Italia con 168 pérdidas, siguiendo Brasil con un total de 113 fallecidos, Ecuador con 110 pérdidas y España con 60 ² Organizaciones médicas miembros de la Confederación Médica Latino Iberoamericana CONFEMEL (2020).

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2020) revela que “los jóvenes también son vulnerables y no son invencibles, como se suponía en un principio. Por ejemplo, en Francia con más de 29.000 casos y 1 600 muertos, se encontró que 85 por ciento de ellos son mayores de 70 años”.

Como en otros países del mundo el Perú afronta la crisis de salubridad del COVID 19 y como ventaja, respecto a los demás países de América Latino, el Perú cuenta con una economía estable, así como también una deuda externa reducida y un monto regular de reservas internacionales. En contraste como resultado de una política delante e

inestable, donde los beneficiados de un país estable era un grupo minoritario y el resto del país no surgía teniendo de esta manera un sistema de salud débil e inestable según los índices de CEOWORLD Magazine en el 20019. Debido a ello se encuentra poco preparada para así poder afrontar la crisis de salubridad del país, teniendo esto serias consecuencias.

“Socialmente, aunque los niveles de pobreza disminuyeron en los últimos años, el país adolece de una extendida informalidad que alcanza al 70% de la economía que va en un constante aumento” Ministerio de salud en el Perú MINSA (2020).



Figura 1. Moodboard del problema. Fuente propia

Descripción del Problema.

Huarcaya (2020) Afirma respecto a la situación actual de salud mental, frente al COVID 19 un grado de ansiedad, depresión y estrés, además de ello el personal de salubridad

también ha padecido índices de salud mental especialmente las mujeres. Siendo así de gran importancia los tratamientos y el diagnóstico a seguir.

Por consiguiente, El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (INSM/HD-HN) realizó un estudio epidemiológico ⁸ sobre el impacto de la pandemia de covid-19 en la salud mental de los ciudadanos de Lima Metropolitana, demostrando así los efectos negativos que ha producido la situación del país, tales como saturación de noticias desalentadoras, pérdidas familiares, agregándoles la sobrecarga de trabajo, ahora virtual, donde varios profesionales y alumnos se han visto afectados en el desenvolvimiento y buen desempeño en su trabajo y clases respectivamente.

Problema principal.

El deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 que perjudica el desarrollo de las clases virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

Problema(s) secundario(s).

Los efectos de procrastinar debido al deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 perjudica el desarrollo de las clases virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

La pérdida del ciclo académico universitario a causa del deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 perjudica el desarrollo de las clases virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

Justificación.

Los motivos por los cuales se investigará el deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 en los jóvenes universitarios, es debido a que son un sector vulnerable, que se encuentra expuesto a los trastornos mentales que ocasiona estar en cuarentena, bajo presión. A esta situación se le agrega la educación virtual. Además, también el caso de muchos universitarios que no solo estudian, si no también trabajan.

Por otro lado, saber que al tener una población joven saludable mentalmente garantiza una población íntegra con la sociedad, así como también la disminución de problemas mentales a largo plazo en una población adulta, además de la buena calidad de vida que habría en el Perú, ya que el joven depende el futuro. Ya que según lo afirmado por Martínez y Terrones (2009) la dimensión positiva de la salud mental se relaciona directamente con el bienestar emocional, la satisfacción por la vida, la capacidad empática o actitud pro social, el autocontrol, la autonomía para resolver problemas, el bienestar espiritual y así como también la dignidad personal

Objetivo principal.

Evaluar los efectos del deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 que perjudica el desarrollo de las clases virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

Objetivo(s) secundario(s).

Analizar los efectos de procrastinar debido al deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 perjudica el desarrollo de las clases

virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

Estudiar la causa de la pérdida del ciclo académico universitario a causa del deterioro de la salud emocional por el aislamiento social obligatorio por COVID-19 perjudica el desarrollo de las clases virtuales en los alumnos de arte y diseño de una universidad particular en la ciudad de Lima Metropolitana.

Análisis de los Actores.

En el presente problema, se pueden identificar 9 actores: 1 principal, 4 con los que se relaciona de forma directa y 5 que pueden o no llegar a relacionarse directamente.

Padres del alumno.

Responsable del cuidado y bienestar del alumno, pero que sin embargo hoy en día debido a las largas jornadas, se suelen descuidar sus hijos, no sabiendo muchas veces su estado emocional y mental por lo que vive el alumno.

Hermanos del alumno.

Los hermanos del alumno son parte de la familia más allegada al alumno, por lo tanto, vela y cuida del él, muchas veces es la persona que se da cuenta de la situación emocional del alumno y se vuelve su confidente.

Amigos de la universidad.

Son las personas más confidentes que tiene el alumno y con las cuales más frecuente, comparten estudios, muchas veces la misma carrera y pasatiempo, llegando a hacer confidentes y darse cuenta de la situación del alumno.

Amigos fuera de la universidad.

Los amigos fuera de la universidad, son conocidos con los cuales no suele frecuentar seguido, pero que sin embargo suelen ser personas muy queridas ya que comparten

vivencias de colegio o de infancia y con los cuales tienen una comunicación activa con el alumno.

Profesores de la institución.

Que ve por el bienestar del alumno, no solo académicamente sino también psicológicamente, suelen brindar consejos y alertar a los padres, así como también a la institución.

Tutor de la universidad.

Persona a cargo del alumno que busca su bienestar físico y mental, también el que está a cargo de su desenvolvimiento académico en general.

El Psicólogo a cargo.

Ya sea de la institución o fuera de ella, es la persona que trata y ve el caso de una manera profesional y brinda el apoyo desde su punto de vista como especialista del caso, teniendo contacto con los familiares y de su entorno.

La Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU).

La Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria es la encargada de fiscalizar además de supervisar los servicios de educación superior, así como el bienestar del alumno con su respectiva universidad, siendo esta misma la que ha recibido durante la pandemia mundial múltiples quejas de desacuerdo con el alumnado de las universidades en mayoría particulares.

Ministerio de Salud (MINSA).

La institución que protege la dignidad personal además garantiza la atención de salud de todos los habitantes peruanos, pero que sin embargo durante la crisis de salud se ha visto un déficit en sus servicios, así como negligencia de salud.

Análisis del Campo.

Sucedo durante el aislamiento social obligatorio, donde los jóvenes están en sus hogares, ya sea que vivan con familiares, amigos o solos, en donde la mayoría de tiempo estarían en el

lugar que fuese su cuarto de estudio, siendo los lugares más recurrentes de la casa su sala de estudio, su cuarto de dormir, la cocina y el comedor. Otros lugares menos recurrentes también como la tienda, la terraza si tuviera, cuartos de dormir de hermanos o familiares, los alrededores de la casa. En todo caso, se observa su interacción y desempeño en el área académica en las plataformas canvas de la universidad y el zoom, así como también en las redes sociales que más recurra el alumno. La respectiva variación de campo, son los alumnos de la respectiva universidad que estudian y trabajan y los alumnos de la universidad que solo estudian.

Metodología.

En primer lugar, el presente proyecto es del tipo no experimental, y mixto, ya que los datos serán medidos por las encuestas, así mismo se obtendrá información de las entrevistas. Además de ello, es de tipo transversal, puesto que los datos se obtuvieron de un momento determinado.

Por otro lado, la respectiva encuesta se realizará a un grupo de 30 alumnos de la respectiva universidad, ya que mediante preguntas se llegará a conocer si ellos tienen síntomas de estar pasando algún episodio de ansiedad, depresión o estrés, también se les otorgará otra encuesta para medir sus conocimientos en cuanto a trastornos mentales que resultan del aislamiento y si son capaces de detectar los síntomas.

Respecto a las entrevistas, se realizará una a un profesor de la respectiva institución, para conocer las implicancias desde el área académica de los alumnos con trastorno

mental y el psicólogo nos brindara la ayuda profesional de los síntomas del deterioro de la salud emocional y cuáles son las complicaciones hoy en día con la pandemia, así como también lo que se sugiere para una recuperación efectiva.

Por último la observación a los participantes será, a través de una aula virtual a través de la plataforma zoom, donde se evaluará la participación y desempeño durante la clase virtual, así como también las respectivas evaluaciones en las redes sociales tales como Instagram, donde se observará los estados de estos mismos, por otro lado la plataforma de canvas de algunos estudiantes para observar su desempeño y cumplimiento de sus tareas universitarias, al final se estará observando las publicaciones de Facebook de estos mismos, así como también a que instituciones siguen y porque lo hacen.

Capítulo II

COVID 19.

Según lo afirmado ¹¹ por la OMS (2020)

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). Por consiguiente, el coronavirus descubierto más recientemente en la ciudad de Wuhan (p.16).

Además, según la Organización Panamericana de la Salud OPS (2020) afirma que el nuevo virus era desconocido antes que brotara por primera vez en la ciudad de Wuhan, en diciembre del 2019. Sin embargo, actualmente la pandemia del COVID 19 se ha extendido de manera inminente a todo el mundo, siendo una enfermedad conocida, pero hasta la fecha solo especulaciones de vacunas.

Es así que OMS (2020) “declaró esta epidemia como una emergencia de salud pública de interés internacional”.

Síntomas.

“El inicio de COVID-19 se manifiesta principalmente como fiebre, pero en ocasiones solo se presentan escalofríos y síntomas respiratorios dado por tos seca leve, además de fatiga e incluso diarreas” OPS (2020). Otros síntomas muy frecuentes según ha registrado la OMS (2020) “son expectoración (33 %), cefalea o dolor de cabeza (14 %), mialgia o dolor muscular (15 %), náuseas o vómitos (5 %), congestión nasal (5 %)”

Según las afirmaciones de múltiples profesiones sanitarios de los Centros para el Control y prevención de las Enfermedades. Además, según la CDC (2020) se ha observado que algunos afectados pierden el sentido del olfato y del gusto durante varios días, opinión con la cual coinciden los autores por haber tratado a dos pacientes con la COVID-19 que han presentado trastornos del gusto.

Además de ello según la OMS (2020) entre las principales formas clínicas conocidas son las siguientes

Enfermedad no complicada (mínimamente sintomática): se presentan signos no específicos como fiebre, tos, dolor de garganta, congestión nasal, ligera cefalea, malestar general. No hay signos de deshidratación, disnea o sepsis. Los pacientes ancianos e inmunodeprimidos pueden presentar signos atípicos. Pueden existir manifestaciones digestivas como náuseas, vómitos y diarreas. Es, en esencia, un cuadro prácticamente indistinguible de otras infecciones virales respiratorias.

Infección no complicada de las vías respiratorias bajas no complicada (neumonía ligera): además de los síntomas anteriores los pacientes pueden presentar fiebre, puede existir tos, que puede ser productiva, con estertores húmedos (crepitantes), o presentarse como una neumonía atípica, pero sin signos de gravedad. No existen signos de insuficiencia respiratoria ni de gravedad.

Entre otras complicaciones está la neumonía, asociada a la ventilación mecánica y el síndrome de distrés, la cual es caracterizada por una acumulación de líquido en pulmones que no permite que el oxígeno llegue a los órganos, otro síntoma como el fallo renal, lo cual provoca que los riñones pierden su capacidad de eliminar los desechos OPS (2020).

Contagios.

En un primer momento ante la incertidumbre del covid 19, no se tomaron medidas pertinentes, ante una confusión de dichos que iban y venían, por ende, su propagación de forma inmediata en muchos países, sin embargo, hoy en día ante lo confirmado por la ONU, en cuanto a medidas y formas de contagios, los diferentes países no tardaron en implementarlo.

Según lo afirmado por la red de personas e instituciones que trabajan y colaboran para facilitar el acceso a la información y el conocimiento Infomed (2020)

¹⁰ La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotitas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos (p.18).

“Durante la fase sintomática es cuando se produce la liberación máxima de virus por las mucosas respiratorias, aunque esto también puede darse, en menor medida, en una etapa asintomática o en el proceso de recuperación” OPS (2020).

Según lo manifestado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social MSCBS (2020) respecto a los asintomáticos no coincide con la opinión de los autores, ya que ⁸ el desconocimiento del padecimiento de la enfermedad posibilita su transmisión a partir de la realización de actividades cotidianas y otros elementos que bajo otras condiciones pueden considerarse normales, como el hecho de estornudar, tocar superficies y posteriormente tocarse la cara o viceversa, también aquellas personas jóvenes que padecen de rinitis alérgica o faringitis crónica, cuya sintomatología es

relativamente normal para su patología de base pueden enmascarar la presencia de la enfermedad.

Medidas.

Entre las medidas tomadas por la OMS (2020) se encuentran la cuarentena, lo cual se define como una restricción de actividades, también se puede decir que es la separación de una o más personas que no están infectadas pero que si se han encontrado expuestas con anterioridad. Por otro lado, el aislamiento social como otra medida instaurada en varios países, se define como la acción de separar a una o más personas que se encuentren ya contagiadas y padecen de los síntomas. Como última medida se encuentra el distanciamiento físico, el cual se define como tener una distancia moderada entre persona y persona, teniendo al menos un metro de distancia. Como medida aplicable a toda persona sin distinción y presente cuando las personas transiten por las afueras del hogar. Esta medida ya viene siendo una realidad en el Perú, aunque la población muchas veces lo desacata.

Contexto del COVID 19 en Perú.

La pandemia ha dejado ver una triste y terrible realidad sanitaria, que ocurre en el Perú tal como hospitales viejos, médicos mal remunerados, falta de materiales, así como también otros implementos como ventiladores, camas y equipos de seguridad para así poder contrarrestar a la pandemia que azota al país Colegio Médico del Perú CMP (2020).

Tomando así serias medidas y estrategias de prevención para así poder evitar el colapso del sistema sanitario, así como también mayor número de muertes. Es así que mediante un "Decreto Supremo n.º 0044-2020-PCM, se declaró el Estado de Emergencia

Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación y se dispuso el aislamiento social obligatorio para todo el país” Gobierno del Perú (2020).

Respecto a la situación actual del país informa según la base de ² información recolectada desde el CMP MINSA (2020)

Tomando como referencia la cantidad de médicos activos en el ejercicio profesional comparamos el riesgo de infección por COVID-19 ² encontrando que el riesgo es mayor en las regiones más afectadas por la pandemia, como Loreto, Ucayali, Tumbes, Madre de Dios, y San Martín. Así también, comparamos la tasa de letalidad por COVID-19, encontrando una mayor tasa de letalidad en los médicos (3,5%; 65/1867), que en la población general (3,2%).

Además de ello se han tomado acciones para así poder garantizar el cuidado del cuerpo médico, es así que se ha implementado una acción social de donación llamada “Manos al rescate”, siendo diseñada para así brindar ayuda a los médicos que han sido afectados por la pandemia. Teniendo como resultados varios traslados desde ² las regiones más afectadas del país, tales como Loreto, Piura, Madre de Dios, Ancash y Lambayeque, ya sea vía aérea como también terrestre. Cubriendo de esta manera gastos médicos, de medicamentos, funerales, comida, entre otros gastos CPM (2020).

Salud Emocional.

Según la OMS (2017) “la salud es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de enfermedad o achaque”. Por otro lado, las enfermedades mentales son patológicas de gran prevalencia, generan un elevado impacto social y económica y se asocia a un aumento de riesgo de exclusión social .De la misma manera, Ahmed Okasha (2005), Presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría, el cual describe a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual los individuos

reconocen sus habilidades, son capaces de enfrentarse con los estresantes normas de la vida, pueden trabajar de una manera productiva y fructífera y hacer contribuciones en sus comunidades”.

De acuerdo con estimaciones de la OMS (2017)” los trastornos mentales afectan al menos una vez en su vida a una de cada cuatro personas y su prevalencia anual puede superar el 10% de la población europea”.

Por otro lado, el sistema de gestión documental DMS (2015) distingue entre las causas “una combinación de factores biológicos, genéticos, psicológicos, emocionales, psicosociales, cognitivos, ambientales y sociales”.

Entonces podemos decir que los trastornos mentales son estados de la salud mental donde el bienestar físico, familiar, psicológico entre otros se hacen presentes y la forma de cómo sobrellevarlo de una manera armoniosa.

Trastornos de alimentación.

Según la DSM (1990) “el trastorno de conducta alimentaria TCA se define como alteraciones persistentes de la alimentación o de la conducta relacionada con la ingesta que resultan en un consumo o absorción de alimentos alterados y que afectan a la salud física o al funcionamiento psicosocial”. El DMS (2008) distingue ocho tipos de TCA, siendo los más conocidos la anorexia nerviosa (AN) y la bulimia nerviosa (BN), refiriéndose estas dos entidades incluyendo otros subtipos englobados en el epígrafe de trastornos de la conducta alimentaria no especificados (TCANE).

La BN y AN comparten características clínicas comunes tales como la excesiva preocupación, por la imagen corporal, pero sobre todo por el peso, además el miedo morboso a engordar y las alteraciones en los hábitos alimentarios, afectando normalmente al sexo femenino por cada varón afectado y responden a un origen en

donde los factores personales, familiares, socioculturales que manifestados conjuntamente hacen una persona más vulnerable Sanches (2015).

Trastornos de estrés y depresión.

La OMS (2017) describe a los trastornos de depresión y ansiedad como problemas muy comunes asignados a la salud mental siendo así que más de 300 millones de personas en el mundo tienen depresión, mientras un 260 millón sufren de ansiedad.

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés SEAS (2015) ⁵ define al estrés como

El proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión (p. 24).

En conclusión, se puede decir que los trastornos de estrés y depresión son problemas de la salud mental y asociados con ella, los cuales pueden traer graves consecuencias, además de traer otras posibles enfermedades tales como la drogadicción o el suicidio.

Además de ello según la OMS (2015) el tabaquismo tiene una conocida relación con la depresión siendo que la depresión se ha asociado conscientemente al uso de problemas de alcohol. El alcohol a su vez se asocia a un mayor riesgo de depresión.

Dos estudios españoles, muestran su inconformidad al demostrar al alcohol como un factor probable de riesgo de la depresión, sin embargo, lo muestra como causante, de este mismo Prevención con Dieta Mediterránea PREDIMED (2017).

Salud emocional en el Perú.

El SIS toma medidas en el país ante una situación, de casi una década de total preferencialismo y exclusión en los medicamentos y atenciones en cuanto a salud mental, incurriendo de esta manera a una cobertura de gastos en cuanto a consultas, terapias de rehabilitación ya sea grupal o individual ¹ *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública RPMESP* (2018).

Por otro lado, “los CSMC son los dispositivos de atención especializada interdisciplinaria en salud mental, en donde en el 2015 fueron implementados los 22 primeros, en Lima y seis regiones del Perú” MINSa (2016).

Siendo así que el Perú cuenta con 104 CSMC alrededor del país, sin embargo, esto solo representa un 20% a lo que se necesitaría para brindar un buen servicio de salubridad, además de ello los CSMC aún no alcanzan otros sectores tales como Servicios Municipales, Las Fuerzas ARMADAS, EsSalud, entre otros MINSa (2018).

Además de ello la salud mental actualmente está asociada a una ley vigente, la cual se precede en el artículo 11 de la Ley General de Salud (2016), esta afirma la intervención donde se incorpora de esta manera como prioridad los servicios de salud mental comunitario, es decir la incorporación de los CSMC.

Educación a Distancia.

La Organización de la Naciones Unidas UNESCO (1998) “la define como entornos de aprendizajes que constituyen una forma totalmente nueva, en relación con la tecnología

educativa, un programa informático - interactivo de carácter pedagógico que posee una capacidad de comunicación integrada”

Además de ello Garcia (1999) afirma que la educación a distancia es un sistema meramente tecnológico, donde las personas en un aula se pueden comunicar contrayendo de esta manera una formación en los estudiantes además de complementar con diversos recursos de apoyo en la tutoría (p.15).

Aunque la tendencia del incremento en la educación a distancia data de más de 10 años y este ha sido sostenido en esa línea de pensamiento, Chávez (2011) “reconoce que la educación a distancia ha tenido un crecimiento sostenido desde hace algunos años y cuestionó acerca de la efectividad de esta modalidad educativa”. Sin embargo, Rodríguez e Ibarra (2011) son de la idea de que “debe ser una oportunidad de aprendizaje orientada a mejorar y promover aprendizaje significativo y que, actualmente, en el sistema universitario no se realiza, pues se sigue poniendo el énfasis en el trabajo del profesorado antes que en el aprendizaje de los estudiantes”. Por su parte, Yuste, Alonso y Blázquez (2012) sugirieron que “la educación a distancia se debe utilizar a lo largo del propio proceso formativo, desde la perspectiva del aprendizaje individual y grupal”.

6 *La educación universitaria a distancia en el Perú.*

Según información de Directorio de Universidades ANR (2010)

6 Se observa que el crecimiento de universidades en el Perú responde al crecimiento de la población y a la demanda de educación superior, notándose un crecimiento del capital privado en educación superior ya que el año 2000 había 23 universidades públicas y 23 universidades privadas y para el 2010 en el Perú son 35 universidades públicas y 67 universidades privadas.

Además de ello en el Perú no existe una universidad meramente virtual, siendo así que las universidades en el país fueron creadas bajo la modalidad de presencial, lo cual después se implementaron cursos meramente virtuales y en otros casos una educación a distancia, debido a las atenciones que se están requiriendo hoy en día el segmento estudiantil Instituto Tecnológico Virtual de Educación (2010).

Deserción universitaria a raíz de la pandemia.

A raíz de la pandemia Covid 19 las personas actualmente de varios países atraviesan un estado de emergencia originado para controlar la propagación del virus Covid-19, que los obligó a tomar medidas restrictivas en todas sus actividades. Siendo uno de los sectores más afectados el educativo, obligando a los gobiernos a replantearse una modalidad de enseñanza que les permita llegar a sus alumnos para impartir clases, mientras el país atraviesa esta cuarentena.

Argentinos por la educación (2020) según los datos mostrados

Al 10 de abril de 2020, casi 1.600 millones de alumnos fueron afectados por estas medidas de prevención, siendo 188 países los que cerraron sus escuelas a nivel nacional. Representando el 91,3% del total de estudiantes a nivel mundial. En Argentina, el 15 de marzo se ordenó el cierre de los colegios en todo el país. Desde ese día 14,2 millones de estudiantes dejaron de tener clases presenciales. En América Latina y el Caribe, solo 2 países no tienen cierre nacional de colegios: Guyana Francesa y Nicaragua.

Panorama de la deserción universitaria en el Perú.

Debido a las circunstancias de salubridad que atraviesa el país, se instauraron nuevas normas y leyes que garantizan el buen funcionamiento del sistema educativo, es así que el artículo 27 de la Ley y el Reglamento del Fondo Nacional de Desarrollo de la

Educación Peruana FONDEP ha establecido en todas las etapas del aprendizaje a la educación a distancia como una modalidad vigente en el sistema educativo, teniendo como objetivo el de reforzar o complementar, pero en algunos casos el de reemplazar a la presencial, de esta manera abriendo oportunidades de un acceso más amplio de la educación MINEDU (2018).

Además de ello en muchas universidades peruanas tuvieron que postergar sus clases, así como también su calendario académico, debido a que comenzó el caos de la pandemia, siendo así que las universidades aprovecharon en diseñar un calendario donde incluían las nuevas estrategias de las clases virtuales, sin embargo, no todas las universidades lograron hacerlo a tiempo es por ello que se atrasaron muchas de ellas Institución de Educación Superior de América Latina ESAL (2020).

También, ha habido en muchas universidades privadas una reducción en las matrículas para los universitarios, y por otro lado se estima entre un 13 y 18 por ciento de deserción universitaria, es así que debido a ello se tomaron medidas respecto al retiro de cursos, el poco alcance de conectividad de algunos, suspensión de moras, en algunos casos otorgando becas para que allá reducción en la pensión, así como también facilidades de pagos ESAL (2020).

Los Aplicativos Móviles.

la Sociedad Americana de Dialecto (2010) afirma el término app “como una aplicación de software diseñada para ejecutarse en los Smartphone (teléfonos inteligentes), tabletas y otros dispositivos móviles donde su origen más popular se remonta a 2008”.

Hoy en día los aplicativos difieren mucho de los antiguos, donde estos buscaban la productividad personal tales como alarmas, calendarios, entre otros. A diferencia de hoy

en día con las nuevas aplicaciones que satisfacen las necesidades más exigentes de un público moderno Vittone (2020).

Cuello y Vitone (2014) en sus afirmaciones nos habla de un cambio radical con la entrada del iphone en el mercado, debido a que propiciaron la rentabilidad de las diversas aplicaciones, además de las diferentes tiendas vigentes que comenzaron a surgir debido a ello, para su posible descarga, tales como Google Play, App Store y Windows Phone Store.

12

Proceso de diseño de una app.

El diseño y las aplicaciones móviles, se unen, así como también los diseñadores y desarrolladores para un proceso de captación y aceptación en el público, mediante una serie de procesos tales como la conceptualización y análisis de la idea para su posterior lanzamiento en las tiendas, entre otras etapas se encuentran, conceptualización, definición, diseño, desarrollo y publicación Cuello y Vitone (2014)

12

La conceptualización como **idea responde a una investigación preliminar y a la posterior comprobación de la viabilidad del concepto**, que tiene entre sus pasos la ideación, investigación y formulación de ideas. La siguiente etapa llamada la definición, este paso del proceso se describe con detalle a los usuarios para quienes se diseñará la aplicación, usando metodologías.

También se sientan las bases de la funcionalidad, lo cual determinará el alcance del proyecto y la complejidad de diseño y programación de la app. Por consiguiente, el paso a seguir es el **diseño, se llevan a un plano tangible los conceptos y definiciones anteriores, primero en forma de wireframes, que permiten crear los primeros prototipos para ser probados con usuarios, y posteriormente, en un diseño visual acabado que será provisto al desarrollador, en forma de archivos separados y pantallas modelo, para la**

programación del código, donde los prototipos, los tests con usuarios y el diseño visual son parte del proceso.

Por último, el paso de la publicación, La aplicación es finalmente puesta a disposición de los usuarios en las tiendas. Luego de este paso trascendental se realiza un seguimiento a través de analíticas, estadísticas y comentarios de usuarios, para evaluar el comportamiento y desempeño de la app, corregir errores, realizar mejoras y actualizarla en futuras versiones, donde el lanzamiento, el seguimiento y actualización son parte de este proceso Martínez y Ramira (2015).

Tipos de aplicativos.

Entre los tipos de aplicativos reconocidos, son las aplicaciones nativas, las cuales han sido desarrolladas con el software que ofrece cada sistema operativo a los programadores llamado genéricamente Software Development, las cuales se diseñan y programan específicamente en cada plataforma. En este tipo de apps se descargan e instalan desde las tiendas de aplicaciones, otra característica es que se actualizan frecuentemente y para ello el usuario debe descargarlo e instalarlo para obtener la nueva versión. Además de ello las aplicaciones nativas no requieren de internet para funcionar. Por otro lado, en cuanto a diseño, tienen una interfaz basada en las guías de cada sistema operativo, logrando mayor coherencia y consistencia con las demás aplicaciones.

La aplicación web permite un programa de forma independiente al sistema operativo, en el cual se usará la aplicación, es por ello que pueden ser utilizadas fácilmente en diferentes plataformas sin mayor inconveniente, sin tener que desarrollar un código diferente para cada caso. Además de ello estas aplicaciones no necesitan instalarse, ya que se visualizan usando el navegador del teléfono, a diferencia de las apps nativas, este

si requiere de internet y no están sujetas a actualizaciones, además de ello de tener restringidos que no permite aprovechar al máximo la memoria.

Por último, ⁹ las aplicaciones híbridas, son una combinación de las anteriormente mencionadas, donde la forma de desarrollarlas es parecida a la de una aplicación web, donde una vez terminada se empaca de tal manera que el resultado resulta ser una aplicación nativa. Estas aplicaciones a diferencia de las aplicaciones web, este si permite acceder usando librerías a las capacidades del teléfono, tal como lo lograría una app nativa. Tecnologías de la Comunicación e Información TIC (2013).

Las apps gratuitas.

El mayor beneficio de las apps gratuitas, es el alcance o cantidad de usuarios a los que puede llegar, por otro lado, la colocación gratuita en el mercado, permite usar ciertos indicadores del comportamiento de los usuarios, como usan las apps y con qué frecuencia para mejores versiones. Un inconveniente mostrado es que, debido a la gran competencia, es más difícil obtener visibilidad en los rankings de las mejores aplicaciones, además que requiere un total de descargas mayor que las necesarias, en las aplicaciones de pago para llegar a los primeros puestos. Finalmente, una app gratuita también puede servir como ventana para promociones de otras aplicaciones del mismo desarrollador o de la misma, por ello mismo una app gratuita no quiere decir que no se pueda obtener ninguna monetización con ella” Cuello y Vitone (2014).

La Ilustración como Narrativa Visual.

Muchos estudios y discusiones se han focalizado en el diseño, el arte y su relación con la ciencia, las humanidades y la tecnología; de los cuales se ha obtenido grandes resultados al momento de poner en marcha ambos campos como disciplinas distintivas, ya sea la ilustración, con un enfoque tecnológico, de la salud o cualquier otro.

Particularmente, la ilustración en el área del diseño se encamina a la narración de historias, usualmente se inspira en textos literarios, ideas o conceptos a comunicar o se emplea para acompañar textos literarios complementando lo que estos expresan; de hecho, la ilustración surgió a partir de los dibujos hechos en los manuscritos medievales (Siglo XV), texto e imágenes se combinaron creando un sistema que se mantiene vigente hasta hoy en día, donde va más allá de un simple gusto estético. Ricard (2010)

Además de ello Armengol (2005) anuncia la existencia de dos tendencias para definir la ilustración, por un lado, algunos ilustradores profesionales consideran que la ilustración forma parte de la pintura y del dibujo. Por otro lado, para la mayoría de los investigadores del tema, la ilustración es un lenguaje narrativo. Los ilustradores, por tanto, a través de las piezas creadas, cuentan una historia.

la ilustración, si bien se encuentra dentro de las artes visuales, en la práctica, se encuentra entre las bellas artes y el diseño gráfico. Aunque esta especialidad haya quedado relegada, es un medio importantísimo que hoy en día ha sido capaz de cumplir y solucionar problemas de entendimiento en otros campos. A partir de esta aproximación al tema, es conveniente precisar el concepto de ilustración; al respecto, Lawrence Zeegen (2006) en su texto Principios de ilustración, afirma que “la esencia de una ilustración radica en el pensamiento - las ideas y los conceptos que forman la columna vertebral de lo que una imagen intenta comunicar. La función del ilustrador consiste en dar vida y forma visual a un texto o mensaje”.

Sobre este tema, Carlos Riaño (2010), en su libro ⁷ La ilustración desde la perspectiva de lo digital plantea que “el concepto de ilustración está asociado a una función cognitiva de la imagen; quiere decir, que la imagen revela sentidos vedados para otras formas de comunicación” (p. 25). Con este planteamiento ⁷ se infiere que la imagen debe informar, debe dar cuenta de una idea, un acontecimiento, un pensamiento que amplíe la visión de

otras formas de comunicación. Es así, que una imagen se convierte en ilustración cuando cumple con una intención de comunicación y representa pensamientos enmarcados dentro de una audiencia y contexto determinados. Al respecto, Lynch (1959) en su libro La imagen de la ciudad menciona que “las imágenes son el resultado de un proceso bilateral entre el observador y su medio ambiente” (p.15).

Además de ello las ilustraciones se pueden encontrar en distintos ámbitos, tales como el marketing, la animación, entre otras, pero en esta ocasión, se tratará a la ilustración como narrativa visual, en donde a partir de una imagen expuesta se puede asumir una historia, con la ayuda de texto, que le da personalidad y carácter al personaje.

El Cómic.

Para establecer el momento en que se inició el cómic, hay referencias difusas, entre ellas McCloud (1994) va más atrás en la historia para mencionar a los egipcios y sus exuberantes pinturas que, de igual manera, contaban una historia por medio de varias escenas representadas. Por otro lado, Coma (1979), establece que el origen del cómic se dio a finales del siglo XIX cuando la imprenta empezó a producir grandes tirajes diarios de prensa.

Muy aparte de ello y cómo fueron sus inicios se puede definir el cómic según McCloud (1979), Para poder entender lo que es el cómic se puede empezar con la tesis que McCloud (1994) presentó en su libro best-seller Understanding comics, en donde define al cómic como “imágenes pictóricas y otras, yuxtapuestas en secuencia deliberada, destinadas a transmitir información y/o producir una respuesta estética en el espectador” (p. 9).

Por su lado, Jesús Castillo Vidal (2004) considera al cómic como el medio que permite que una viñeta se convierta en la unidad básica de la historia. Ballarín (2011) por su

lado expone también que el cómic es un medio de comunicación que narra una historia a través de imágenes.

El webcomic y sus características.

El webcomic, en Corea más conocido como webtoon, ha sido definido de diferentes maneras; por ello, siempre ha habido cierta controversia sobre qué considerar webcomic. Además, Bartual (2014) menciona que las principales características que podrían definir a un webcomic “son que la obra se haya realizado originalmente para internet y que se publique continuamente”. Aunque la periodicidad no excluye lo que se podría denominar “webcomic”, sí ayuda a que un autor pueda ser más reconocido como autor de webcómic.

Los webcómic comparten varias de las características de los cómics convencionales impresos, como por ejemplo el uso de onomatopeyas y viñetas, y la importancia del uso de los globos de texto, además que los cómics verticales se han vuelto muy populares.

Hoy en día existen diversos mangas populares que han optado por crear los “Drama CD”, audios con voces de narradores que interpretan a los personajes de la historia. “Actualmente, los webcómic han adoptado esa herramienta para poder brindar a los lectores una mejor experiencia, Por ejemplo, en la plataforma de LINE Webtoon se ha hecho muy popular esa herramienta. Algunos autores han incorporado audios como música de fondo y otros con sonidos de onomatopeyas que se activan a lo largo del capítulo. Ambos tipos de experiencias son excelentes y, en definitiva, aportan un valor adicional a la lectura”. Corrales (2016).

Asimismo, el mundo del cómic se ha visto revolucionado con la invención del internet. “Los autores de webcómic, hoy en día, experimentan nuevas realidades y desafíos que los autores de cómics tradicionales no tuvieron la oportunidad de vivir. La figura del

autor en muchos casos ha cambiado, pues se ha convertido en su propio editor, publicista e incluso distribuidor”. Bravo (2015).

Los cómics para reducir el estrés.

Hoy en día el cómic como una herramienta que nos permite una vía alternativa de comunicación, tanto para poder establecer una buena alianza terapéutica como lidiar con rupturas en la misma o procesos terapéuticos que parecen estancados; nos abre una puerta hacia un manejo de este tipo de procesos negativos y un camino para reparar roturas que pudieran producirse en el proceso de psicoterapia, siendo un elemento fundamental el poder establecer una alianza positiva de trabajo, ya que, como plantean Safran y Muran (2000) “el proceso de desarrollo y la resolución de problemas en la alianza no sólo es un prerrequisito del cambio, sino que constituyen la esencia misma del proceso de cambio”. Donde el cómic forma parte del contexto social y cultural en que circula hoy en día los jóvenes, con el cual pueden tener una mayor familiaridad.

Por otro lado, Levisky (1999) plantea que la comunicación analítica con los jóvenes puede ser verbal, dramatizada y conductual, y que el analista debe ser capaz de contestar al paciente en diferentes niveles. Del mismo modo, debe existir una amplia sensibilidad y cuidado en la comunicación a través del cómic; “éste constituye una alternativa de comunicación que plantea las mismas vicisitudes que cualquier otra, pero que alcanza una mayor gama de elementos por incluir aspectos verbales, gestuales, de imágenes y acción” Edwards (2016).

Estado del Arte.

Hernandez (2019). La respectiva investigación tuvo por nombre ¹² **diseño de un aplicativo móvil para la detección de la ansiedad en universitarios de Bogotá**. Teniendo como objetivo evitar la fobia y depresión en los universitarios. Como principal proceso se

observó y encuestó a un total de 20 psicólogos de la respectiva institución, por otro lado, se realizó a los universitarios un cuestionario que permita poder medir su estado de trastorno mental. De esta manera se propuso realizar un aplicativo móvil dirigido a los pacientes universitarios y a los psicólogos. Siendo así que durante las cuatro sesiones estarán destinadas dos de ellas a una guía con un psicólogo y las otras dos a una ayuda entre universitarios. Sin embargo, aún se encuentra en seguimiento, lo cual se ha podido recibir resultados favorables en la ayuda mental para el alumno.

Salvador (2016). La investigación titulada diseño de un aplicativo móvil pediátrica para incentivar a una buena educación en la salud en atención primaria. Utilizando a la pediatría como ayuda en el campo de la salud ya que debido a que los usuarios eran menores de edad se tomó como público objetivos a los respectivos tutores. Es así que implementaron las plataformas teniendo como objetivo ofrecer los aplicativos a los tutores para que tengan en cuenta cómo va el seguimiento de la salud mental de los menores, teniendo de esta manera una mejor comunicación entre el especialista y el tutor. Finalmente, como resultado desde el 2014 hasta el 2015 se ha observado un total de 278 respuestas en IOS y un total de 10.450 en Android, además de comentarios de agradecimientos y de la satisfacción por la ayuda.

Capítulo III

Público Objetivo.

El respectivo público objetivo, son los alumnos en general mayores de edad de la respectiva universidad. Ya que son a ellos a los cuales se está dirigiendo la respectiva investigación. Entre sus características, son una generación tecnológica, que prefieren lo visual y lo más rápido, tienden al uso continuo de redes sociales y apps, así como también los juegos en línea, también prefieren la información por medios rápido.

Por otro lado, según la encuesta se observa que son jóvenes que tienen conocimiento media-alta en saber lo que es el trastorno mental y sus consecuencias, también aseguran la mayoría haber padecido alguna vez de ello o estar padeciendo de ello ahora. También se pudo observar los diferentes casos de trastornos emocionales, que se ven reflejados en los estudiantes, que cada uno muchas veces difiere de otros y por último se observa un claro bajo desempeño en la vida académica de los jóvenes que lo padecen.

Concepto.

El concepto es unión de historias y emociones donde cada emoción es una historia, se eligió el respectivo concepto debido a que se desea comunicar consejos y métodos para disminuir las consecuencias negativas del deterioro de la salud emocional causado por la situación del país así como también incrementar las emociones positivas, protectoras del ánimo personal y colectivo, para que de esta manera los universitarios puedan tener una salud mental sana y debido a ello puedan tener un buen desempeño académico.

Además, se pudo observar que el público objetivo tenía cada uno una forma en la que interpretaba su trastorno mental, en donde muchos de los estudiantes difieren de otros, es por ello que se toma la palabra emociones para referirnos a el trastorno mental o emocional y la palabra historia, para referirnos a cada caso como un ente diferente,

como una vivencia única. El término de unión de historias, es lo que se quiere lograr con el proyecto, haciendo referencia con la palabra unión, al término de identificarnos y hacernos partícipes de la historia, en este caso redes de historias, ya que son los universitarios los que nos cuentan sus vivencias, creando de esta manera una red de historias.

Moodboard.



Figura 2 moodboard del concepto. Fuente propia.

Paletas de color.

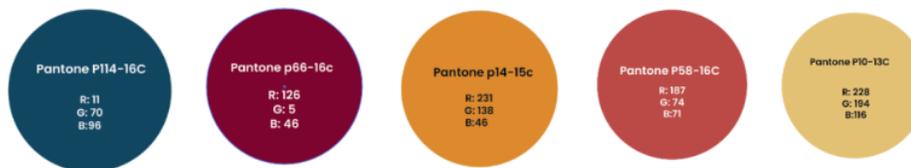


Figura 3. paleta de colores de acuerdo al concepto. Fuente propia.

La respectiva paleta de color responde al concepto de historia y emoción, ya que se tomó como base a colores alegres y que transmiten sentimentalismo, es por ello que se usaron los colores pasteles, donde el amarillo como color cálido, amable y representar la red de transmitir, por otro lado, el rosa, el cual es un color más fuerte y la sensación de

duresa de las emociones muchas veces negativas, y al ser un tema delicado de tratar. Incluyendo el color azul en una tonalidad más fuerte, donde representa la salud mental como estado mental psicológico en la vida personal. Por último, se le incluyó un color morado rojizo que representa el espacio virtual o presencial, donde se comparte los temas de salud mental.

Tipografías.

Baskerville, se emplea la respectiva tipografía, debido a la carga emocional del proyecto, así como también es debido al uso de la acuarela, al ser un elemento más clásico y tradicional, vinculada con la tipografía del mismo modo clásica.

Poppins, la respectiva tipografía se emplea debido a la soltura y jovialidad, así como también divertida y redonda, flexible que da la impresión de unión.

Proyecto de Diseño.

Primero se consiguen las historias, para ello se lanzará una convocatoria de un concurso de comics, donde universitarios que ya pasaron y han superado su trastorno mental contarán sus vivencias, para ello se animará a la población universitaria ya que a cada participante se le estará otorgando un taller gratuito con un ilustrador de renombre que el alumno escoja por otro lado las historias más impactantes serán ilustradas por ilustradores de renombre, donde se estará comunicando a través de redes sociales y afiches por el campus universitario, así como también virtual. Una vez obtenidas, estas se evaluarán y se recibirán las 15 que mejor estén para el proyecto.

Las respectivas historias se editarán e ilustrarán en modo de cómic, para ello se convocará a ilustradores renombrados, que a modo de ayuda social nos brindaran su trabajo a través de la acuarela, así como también se contará con la ayuda de 2 psicólogos de la universidad para apoyo en el proceso de preguntas en la filmación de

las historias, por otro lado, recalcando que las historias serán anónimas y de estudiantes de la universidad en cuestión.

Posteriormente los cómics se pondrán en medio digital en una app, en donde por cada historia se le asignará tips de bienestar mental dependiendo de cada vivencia, para ello también se contará con la ayuda de los dos psicólogos. Luego de ello se procederá a brindar de forma gratuita la app a todos los estudiantes a través de un convenio con la universidad. Por último, se brindará una encuesta a los universitarios para saber el impacto que ha producido y se seguirá invitando a más jóvenes para que nos brinde su historia para ser transformada a comics y de esta manera ser contada a manera de ayuda a otros.

Relación entre Problema, Público Objetivo y Proyecto.

La app de historias es un medio para que los alumnos se ayuden entre sí, propiciando la unidad e integración. Además de que se estará abordando el tema de salud mental de manera más personal, donde cada alumno se identificará con su propia historia.

Además, abordando el tema en forma de prevención para que los alumnos tomen en cuenta sus problemas mentales y puedan tener la guía además del ánimo de poder superarlo. Es así que el proyecto en relación al problema busca la superación de los universitarios en el área de la salud mental.

Sobre todo, sin miedo, ya que podrán expresarse libremente sin que nadie pueda juzgarlos ni tratarlos mal, ya que estarán rodeados de personas que comprenden su estado y además de valorarlo ya que se identificaran debido a que pasan el mismo problema.

Marca del Proyecto.

Resultado.

Historias		
Emociones		
Unión		
Lazos		

Figura 4. Proceso de síntesis. Fuente propia. Fuente propia.

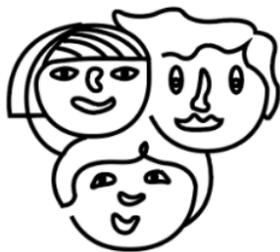


Figura 5. Vectorización del boceto. Fuente propia.

mi emoción
tu emoción
unen historias

Figura 6. Vectorización del boceto. Fuente propia.

mi
tu
mi emoción
tu emoción
unen historias

Figura 7. Vectorización del boceto. Fuente propia



Figura 8. propuesta de logo. Fuente propia.



Figura 9. Propuesta de logo. Fuente propia.

Es necesario tener una identidad que pueda reflejar todo el proyecto, por ello que se continuó el diseño del logotipo final, el cual se incorporó, el significado de los gestos para referenciar a las emociones, así como también se empleó de la línea como signo que une a los 3 personajes, como referencia a los alumnos, además se optó por el título de (mi emoción, tu emoción, unen historias), ya que el respectivo proyecto busca unir historias a través de las emociones de cada alumno.



Figura 10. Logo final. Fuente propia.

Anexo 1

Entrevistado(a): Dania Azucena.

Cargo: Psicóloga clínica

Fecha: 15 de septiembre del 2020

Medio: Videollamada

Motivo: Conocer desde una perspectiva académica, como se viene desarrollando la salud mental en el país y como transgrede en la vida de una persona.

¿Cómo se ha venido desarrollando la salud mental antes de la cuarentena y los cambios que ha producido el covid respecto a ello?

La salud mental en nuestro país es deficientemente tratada y observada por las autoridades y población en general, es así que podemos ver los resultados de la falta de relevancia en dichas áreas de la salud.

Esto quiere decir que no le damos la debida importancia al cuidado de nuestra salud mental o ignoramos en reconocimiento de síntomas que venimos desarrollando de algún tipo de enfermedad mental que podemos estar atravesando y no lo sabemos. Es allí la falta de cultura e información que tenemos como sociedad en el área mental.

Nuestro cuerpo tiene que encontrarse en balance, tanto físico como mentalmente equilibrado para gozar así de buena salud, por lo tanto, necesitamos cuidarnos a nivel físico como mental.

En la actualidad nos encontramos atravesando una enfermedad que viene causando mucho dolor y sufrimiento en nuestra sociedad a nivel nacional como mundial, podemos reconocer la falta de hábitos y estrategias de afronte a problemas que afectan emocionalmente nuestras vidas.

A partir del mes de marzo, nuestro país tuvo que declararse en estado de emergencia sanitaria, y también se estableció el aislamiento social en todo el país, debido a la pandemia por el COVID-19. Ello conlleva a tomar medidas drásticas y rápidas para evitar la propagación de la enfermedad, entre las que se desarrollaron fueron la prohibición de circulación de personas y congregación de grandes masas, así manteniendo a las personas cerradas en sus casas, esta situación comenzó a tener un fuerte impacto en la salud mental, debido a que somos considerados seres sociales esto fue y sigue resultando de gran impacto en la sociedad, que tuvo que adoptar medidas distintas cambiando así su estilo de vida y la forma de relacionarse. Sabemos que las decisiones tomadas por parte del Estado se tuvieron que desarrollar para salvaguardar la salud física de las personas, esto nos permite darnos cuenta de la importancia de la salud mental que viene siendo dañada y no tratada con gran relevancia.

¿Cuáles son las principales razones del deterioro de la salud mental en los universitarios en nuestros tiempos y como se ve reflejado?

Antecedentes familiares de problemas de salud mental y otros factores genéticos.

Sucesos estresantes, como traumas, haber sufrido algún tipo de violencia (física, sexual, moral, económica, etc), abandono, pérdida de algo o alguien importante en su vida, algún tipo de enfermedad física o deficiencia cognitiva, entre otras.

¿Cómo puedo darme cuenta cómo universitaria si estoy padeciendo de una enfermedad mental?

Aparición de sudoración permanente en las manos y otras zonas del cuerpo.

Aumento del ritmo cardíaco (palpitaciones), sensación de nerviosismo, agitación o tensión. Problemas de concentración o para pensar en otra situación que lo agobia, puede ser un problema familiar o su situación económica, entre otras.

Problemas en la memoria, que son regularmente repetitivos., entre otros problemas para conciliar el sueño, irritación o vulnerabilidad, cansancio permanente, desbalance en la alimentación, puede ser falta o exceso de apetito, sentimientos negativos con respecto a su persona (sentimientos de derrota, falta de estima, indecisiones, aislamiento social, desaliño personal, entre otras)

Fobias, que quiere decir ansiedad extrema o miedo a un objeto o situación específica.

Una que se puede estar desarrollando en estos tiempos de pandemia es la agorafobia, que se denomina el temor excesivo a usar espacios públicos, espacios abiertos o cerrados, hacer cola en medio de una multitud o salir de casa.

¿Qué recomienda para evitar tener un deterioro de salud mental durante la cuarentena para los universitarios?

Hacer regularmente actividad física, como caminar 30 minutos por lo menos, respetando cada uno de los protocolos de seguridad dictados por el gobierno.

Hacer deporte moderado, como bailar o crear rutinas básicas que se puedan realizar en casa. También poder realizar las actividades diarias o cotidianas tales como (la compra, barrer, limpiar, etc).

Realizar actividades de ocio (manualidades, etc.) o participar en juegos de mesa con miembros de tu hogar. No dejar de fomentar y mantener sus aficiones o hobbies.

Evitar el sedentarismo. Además, practicar la lectura de un libro, de su interés personal, que le permita focalizar su atención y desarrollar la imaginación.

Participar en actividades sociales, como reuniones virtuales que le permitan interactuar con otras personas, ya sean amigos, familiares o entre otras personas. Evitando así aislarse.

¿Qué recomendaría para una recuperación efectiva?

Para lograr una recuperación efectiva en todo daño a nivel mental, es primero reconociendo que debemos de buscar ayuda y orientación en la situación que nos impide desarrollarnos de manera eficiente. Además de si encontramos síntomas que nos resultan extraños o no habituales no lo descuidemos o dejemos de lado, acudamos al especialista.

¿Cómo se encamina la Salud Mental hacia un futuro de 10 años para los universitarios? ¿Es un mal que está en progreso o qué podría descender en el país?

La salud mental viene siendo un tema que dé a pocos está ganando relevancia en nuestro país debido a los últimos acontecimientos, aunque hace mucha falta darle la debida importancia en todo ámbito, puesto que si recordamos hay muchas deficiencias en nuestro sistema quiénes son los que no creen o dan prioridad a las personas que sufren de un daño psicológico sea la causa que sea. Es cuestión de cultura, que nosotros cambiemos nuestra manera de pensar, nos adecuamos a creer más allá de lo que vemos, puesto que las emociones y sentimientos son cosas que básicamente tenemos que observar al momento de tratar una persona y darnos cuenta si es que se encuentra bien o no.

De aquí a unos 10 años podremos ver que el tratamiento en la salud mental tendrá un gran ascenso, debido a que podremos tener más conocimientos y poder así utilizarlo como estrategias de afronte que nos permitirán reconocer y asimismo orientar a otros acerca de la concientización de la salud mental. Un mal que afecta y daña de a pocos a la persona que no se atreve a reconocer que lo que le pasa o sucede no viene siendo normal ni sano.

Anexo 2

Entrevistado(a): Renzo Yalli

Cargo: Profesor de diseño

Fecha: 18 de septiembre del 2020

Medio: Videollamada

Motivo: Conocer como es el desarrollo de la salud mental de los universitarios y cómo ello transgrede en la vida universitaria.

¿Alguna vez en sus clases ha podido observar un deterioro de salud mental en sus alumnos? ¿De qué manera?

Sí, he podido observar deterioro de salud mental durante el ciclo universitario, donde se suelen dormir durante clase, estar nerviosos e irritados en algunas ocasiones, sobre todo la falta de empatía para relacionarse y un rendimiento académico muy bajo a comparación de los demás alumnos.

¿A podido observar un patrón de meses específicos o horas en donde la salud mental de los alumnos se ve afectada? Si es así, ¿en qué meses son? ¿Por qué se da esto?

Durante los meses respectivos, suelen ser a final del ciclo, donde suelen tener entregas de trabajos, aunque durante los parciales no suelo ver mucha presión, el estrés durante los finales si es muy visible en los estudiantes, aunque suele pasar que los universitarios con problemas de salud mental se suelen retirar a mediados del ciclo. Además, hablando en circunstancias de cuarentena, aunque no es muy visible a diferencia del presencial, la salud mental del alumno, si se ha visto afectada, y reconocible en ciertas actitudes como desinterés y cansancio, en su voz además del bajo rendimiento.

¿Cree que la cuarentena junto con clases virtuales ha empeorado la salud mental de los jóvenes universitarios? ¿por qué?

Los universitarios frente a las clases virtuales, hoy en día la mayoría ha comenzado con problemas mentales, no solo por las circunstancias desalentadoras, sino también por problemas personales en casa, aunque al mostrarme como profesor frente a una pantalla, no es posible darse cuenta si es que un alumno lo padece, aunque sí, he podido percatarme en algunos casos, debido a circunstancias de atraso de alumnos en entrega de tareas, por lo cual se suelen contactar con mi persona y me presentan su justificación, Es por ello que como profesor me doy cuenta de las circunstancias que pasan muchos alumnos, no solo temas de conectividad, si no también personales, es por ello que puedo decir que la salud mental en cuarentena ha empeorado en muchos de los jóvenes.

Respecto a su experiencia como docente ¿En un salón de clases regular cual es el número aproximado de estudiantes con problemas de salud mental?

En un salón normal de clases, suele a lo mucho haber 30 alumnos en clase, por lo cual, alumnos padecen de salud mental, sin embargo, no lo tratan y no es muy visible, normalmente pueden mantener sus clases y su nivel académico regular, pero hay otros casos donde es muy visible no solo por su nivel bajo académicamente, sino también el trato y estados de ánimo, siendo así que un total, de 5 a 7 alumnos. Aunque no se generaliza, debido a que en otros casos siendo el caso de alumnos matriculados que a veces solo hay 1 a 3.

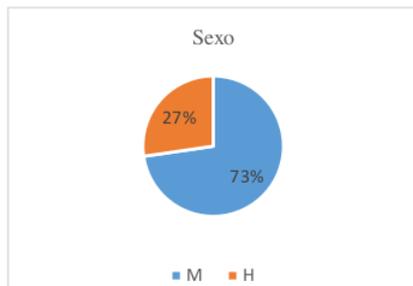
Anexo 3

Encuestas: jóvenes universitarios entre 18 a más años

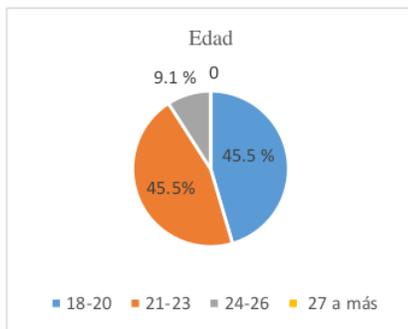
Tamaño de muestra: 30 personas

Motivo: Conocer si los alumnos de la respectiva universidad, se han visto perjudicados en su salud emocional respecto a lo sucedido por el COVID 19.

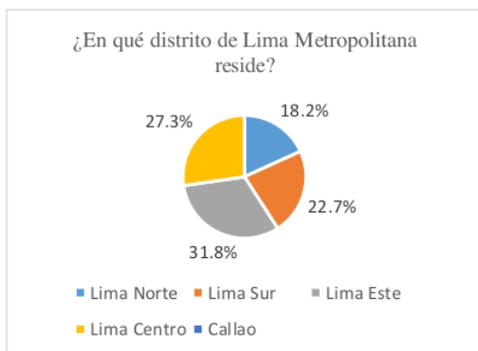
1.



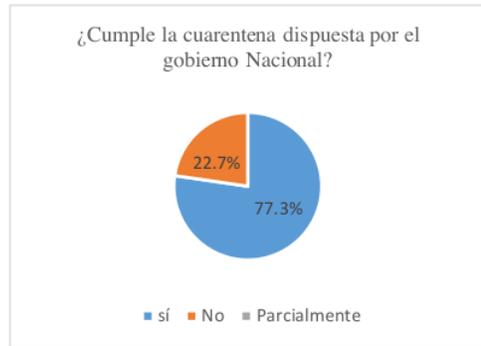
2.



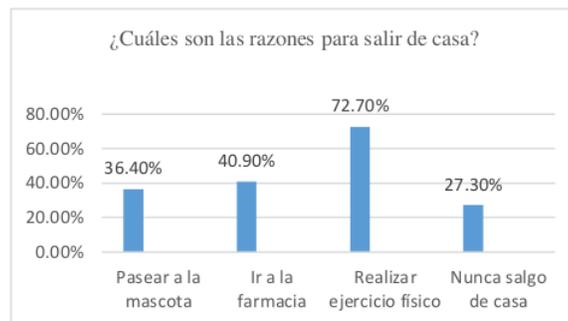
3.



4.



5.



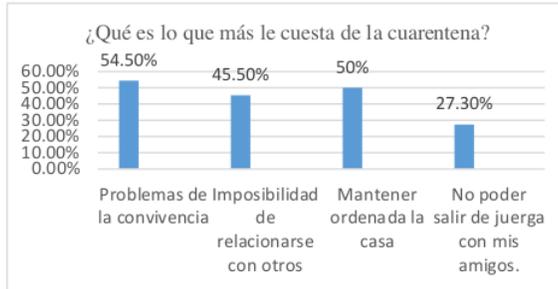
6.



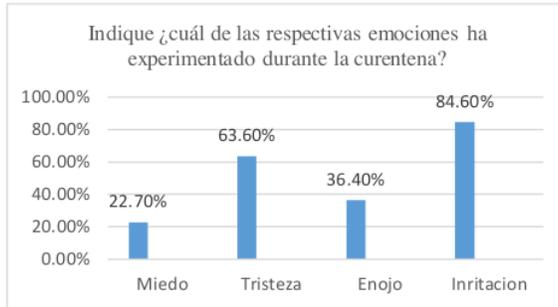
7.



8.



9.



10.

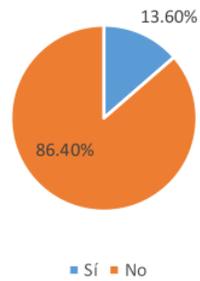


11.



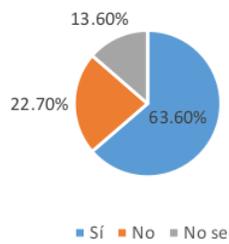
12.

¿Usted padece de algún trastorno mental diagnosticado por un profesional de la salud con anterioridad al covid?



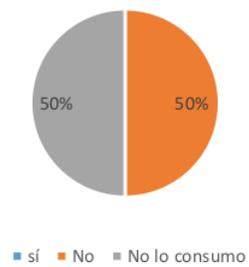
13.

¿Siente que aparecieron o aumentaron sus síntomas de ansiedad e impactaron en su vida? (estos síntomas tienen que durar más de 15 días consecutivos: Preocupación persistente, sensación de nerviosismo y/o sensación de excitación, dificultad para concentrar)



14.

¿Aumentado su consumo de alcohol?



Anexo 4

Encuestas: jóvenes entre 20 y 25 años

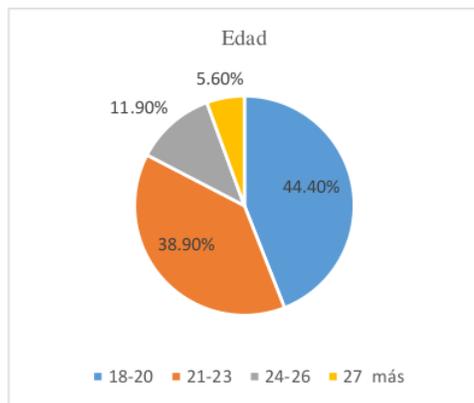
Tamaño de muestra: 35 personas

Motivo: Conocer si los alumnos de la respectiva universidad cuentan con un conocimiento de lo que es salud emocional. Es por ello que se ha tomado de referencia a algunas preguntas ya establecidas por un estudio previo y aplicadas en esta muestra.

1.



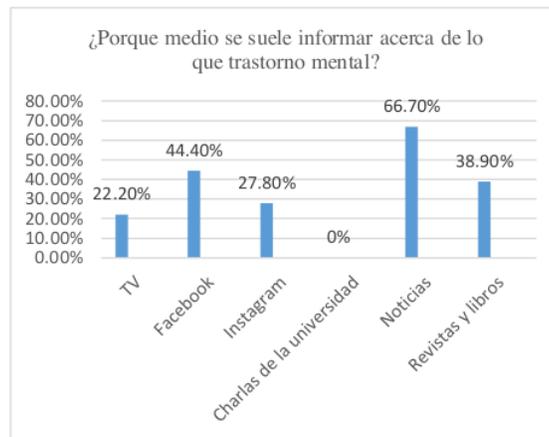
2.



3.



4.



5.

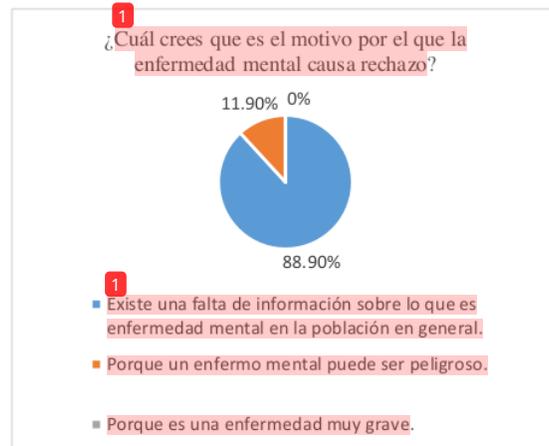


Figura 11. Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).

6.

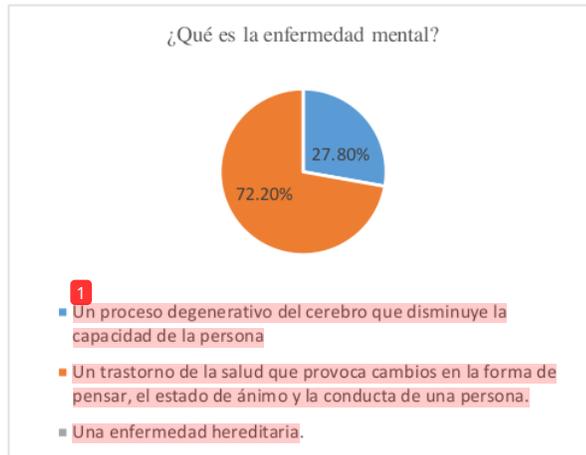
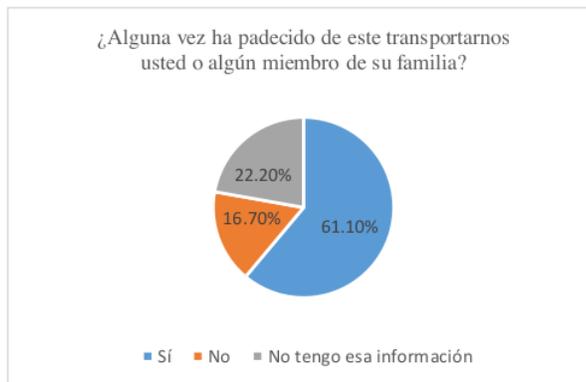
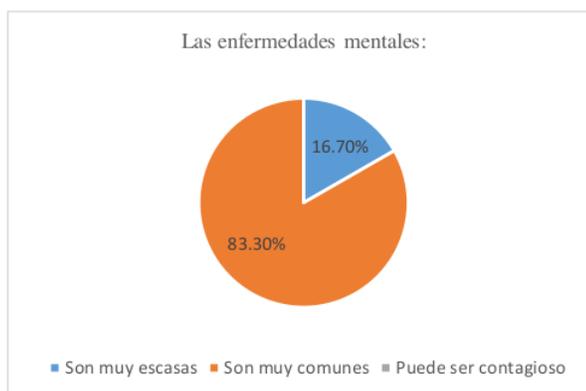


Figura 12. Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).

7.



8.



9.



Figura 13. Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).

10.

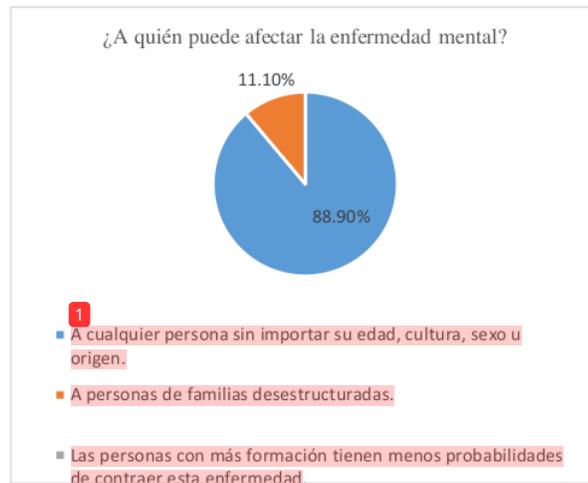


Figura 14. Fuente de la pregunta en Fórum de entidades Aragonesas de salud mental (2020).

Referencias

Levisky, David Léo. (1999). Libro, “Adolescencia, Reflexiones Psicoanalíticas”. Ed. Lumen. Buenos Aires

Safran J D, & Muran J Ch. (2000). “Negotiating the therapeutic Alliance. A relational treatment guide”. Cap. I. Ed. The Guilford Press, New Jersey.

<https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-1-4615-0567-9>

Ministerio de Salud (2006b). Plan Nacional de Salud Mental.

http://bvs.minsa.gob.pe/local/DGSP/454_DGSP237.pdf

Wang, V. & Rajwani, J. (2015). Determinants of Mental Health. En Jain, S.; Wang, V.; Rajwani, J.; Castagner-Giroux, C. & Konefal, S., *MonWHO Theme Guide 2015 Mental Health* (p. 19–27). MonWHO.

https://www.researchgate.net/publication/282399773_Determinants_of_Mental_Health

Argentina. Ministerio de Salud. Ley 26.657 de 25 de noviembre de 2010: Ley Nacional de Salud Mental. Buenos Aires: El Ministerio: 2010.

http://www.msal.gov.ar/saludmental/images/stories/noticias/pdf/2013-09-26_ley-nacional-salud-mental.pdf

WHO, and Nathalie Drew. Manual de recursos de la OMS sobre salud mental, derechos humanos y legislación, World Health Organization, 2006. ProQuest Ebook Central.

<https://search.proquest.com/legacydocview/EBC/305226?accountid=43847>.

André, R. (2005) Diseño: ¿el arte de hoy?. En Arte¿?Diseño. Nuevos capítulos para una polémica que viene de lejos. Anna Calvera (ed.). Editorial Gustavo Gili.

Riaño C., De la Rosa J., & Bermúdez D. (2010). Metodologías para el diseño de Cartel Social desde América Latina. Bogotá: Ediciones Universidad Nacional de Colombia.

Peralta, G.; Carozzo, T.; Sierra, M. & Bu, E. (2020). Enfermedad por coronavirus (COVID-19): la pandemia según la evidencia actual. *Innovare: Revista de Ciencia y Tecnología*, 9(1), 15–27. DOI:

<https://doi.org/10.5377/innovare.v9i1.9657>

Dalley, T. (1990). Guía completa de Ilustración y diseño. Técnicas y materiales. Madrid: Hermann Blume Ediciones (pp.20-30)

Soria, Alvadero, Esther. *Técnicas de estudio eficaces*, Mestas Ediciones, 2016. *ProQuest Ebook Central*,

<https://search.proquest.com/legacydocview/EBC/4527595?accountid=43847>.

Zeegen, L. (2006). Principios de ilustración. Barcelona: Editorial Gustavo Gili.

http://festivaldelaimagen.com/wpcontent/uploads/2017/07/RAM%C3%93N_ORTEGA_ENRQUEZ.pdf

Ballarín, M. V. (2011) El arte del cómic. *Claseshistoria*, 6. Recuperado el 5 de junio de 2019.

<http://www.claseshistoria.com/revista/2011/articulos/velduque-comic.html>

Abraham, A. (1984). Problemática del diagnóstico de la salud mental del enseñante. En J. Esteve (Ed.), *Profesores en conflicto* (pp. 23-34) Madrid: Narcea.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/97151/1/RevPsicolSalud_4_2_06.pdf

Castillo-Vidal, J. (2004) Fundamentos teóricos del análisis de contenido en la narración secuencial mediante imágenes fijas: el cómic. El profesional de la información, 13 (4), 248-271. Recuperado el 4 de junio de 2019, de http://eprints.rclis.org/32553/1/articulo_epi.pdf

Morales, M. (2012) Sorry y Perri: un webcomic para hablar de webcomics: estrategia digital para la narrativa gráfica visual (Tesis de pregrado). Universidad de Chile. Recuperado el 25 de junio de 2019. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/111666>

Román, J. y Meza, N. (2016). Quino: del mundo del cómic al mundo de la filosofía. Revista Filosofía UIS, 15(1), 163-188. Recuperado el 5 de junio de 2019, de https://www.researchgate.net/publication/314197743_Quino_del_mundo_del_comic_al_mundo_de_la_filosofia

Baeza C. (2007) Tratamientos eficaces para el trastorno de ansiedad social. Cuad Neuropsicol. 1 (2), 127-38 <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cnps/v1n2/v1n2a04.pdf>

Barbosa, L., Muñoz, M., Rueda, P. & Suárez, K. (2009). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. Revista Iberoamericana de Psicología, Ciencia y Tecnología, 2(1), 21-30.

Zeegen, L. (2006). Principios de ilustración. Barcelona: Editorial Gustavo Gili. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.2102>

Lupton, Ellen, and Jennifer Cole Phillips. *Diseño gráfico: nuevos fundamentos*, Editorial Gustavo Gili, 2016. *ProQuest Ebook Central*, <https://search.proquest.com/legacydocview/EBC/4626601?accountid=43847>.

Cuello y Vitone (2013) Diseñando apps para móviles 1 (2), 127-38

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ATiqsjH1rvwC&oi=fnd&pg=PA7&dq=dise%C3%B1o+de+apps&ots=a46q3X-o9t&sig=eMFmGfSi0toK9cqsYkw7FwgIEPc#v=onepage&q=dise%C3%B1o%20de%20apps&f=false>

Zeegen, Lawrence. Principios de ilustración (2a. ed.), Editorial Gustavo Gili, 2013. ProQuest Ebook Central, <https://search.proquest.com/legacydocview/EBC/3209634?accountid=43847>.

Diseño de aplicativo móvil para evitar el deterioro de la salud mental por el aislamiento social motivado por el Covid-19 en jóvenes de 20 a 25 años

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.usfq.edu.ec Fuente de Internet	1%
2	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	ciencia.lasalle.edu.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	moam.info Fuente de Internet	1%
7	puntoylinea.unison.mx Fuente de Internet	1%
8	www.investigarmqr.com Fuente de Internet	1%

9

www.datos.gov.co

Fuente de Internet

1 %

10

uvadoc.uva.es

Fuente de Internet

1 %

11

catarina.udlap.mx

Fuente de Internet

1 %

12

repositorio.unamba.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo