



FACULTAD DE HUMANIDADES

Arte y Diseño Empresarial

**USO DE APLICATIVO MÓVIL PARA DAR A
CONOCER LA GASTRITIS EMOTIVA EN
JÓVENES POSTULANTES A LA UNIVERSIDAD,
COMO CONSECUENCIA DE LAS
EVALUACIONES DE INGRESO**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y
Diseño Empresarial**

ELIZABETH CRISTINA PERALTA HUARANCA

**Asesora:
Mtra. Guillermina Victoria Ávalos Carrillo**

Lima – Perú 2018

Dedicatoria:

A mi madre, mis amigos, mi querida abuela y a Snowy.
Gracias por acompañarme siempre y brindarme su apoyo.

Índice

1. Resumen (Abstract)

2. Introducción

3. CAPITULO I

a. Descripción del problema encontrado

b. Problema Principal

c. Problema(s) secundario(s)

4. CAPITULO II

a. Justificación de la investigación

b. Objetivo principal

c. Objetivo(s) secundario(s)

5. CAPITULO III

a. Marco Teórico

1. Gastritis

1.1 Tipos de gastritis

1.1.1 Gastritis Aguda

1.1.2 Gastritis Crónica

1.1.3 Gastritis Erosiva

1.1.4 Gastritis Hemorrágica

1.1.5 Gastritis Flemosa

1.1.6 Gastritis Atrófica

1.1.7 Gastritis Autoinmune

1.1.8 Gastritis Hipertrófica

1.1.9 Gastritis Linfocítica

1.1.10 Gastritis Granulomatosa

1.1.11 Gastritis Eosinofílica

1.1.12 Gastritis Antral

1.1.13 Gastritis Fúndica

1.1.14 Gastritis Nerviosa

1.2 Gastritis en la sociedad

1.3 Gastritis en los jóvenes

1.4 Consecuencias de la gastritis

2. Estrés

2.1 Tipos de estrés

2.1.1 Distrés

2.1.2 Eustrés

2.2 Grados de estrés

2.2.1 Agudo

2.2.2 Agudo episódico

2.2.3 Crónico

2.3 Estrés académico en la sociedad

2.4 Estrés en los jóvenes

2.5 Consecuencias del estrés

3. Centro de Estudios Pre-Universitarios de la Universidad Nacional de Ingeniería

3.1 Reseña

3.2 Modalidad de ingreso

3.3 Estadísticas de ingreso

3.4 Estrés académico en los postulantes de la CEPREUNI

b. Estado del Arte

6. CAPITULO IV

a. Estructura del proyecto

i. Concepto del proyecto

ii. Nombre del proyecto

iii. Fundamentación del proyecto

b. Público Objetivo

- i. Actores involucrados en el problema
- ii. Fundamentación del público objetivo elegido
- iii. Descripción del público objetivo

c. Levantamiento de la información

- i. Fotografías de la situación del problema
- ii. Entrevistas

7. CAPITULO V

- a. Análisis del Diseño
- b. Diseño de la Comunicación

8. CAPITULO VI

Análisis de los resultados

- a. Aplicación
- b. Diseño de la metodología
- c. Evaluación de la metodología
- d. Registro de la implementación
- e. Documentos que acrediten evaluación de pares comentarios de profesionales del diseño o afines con grado mínimo de Licenciado que opinen sobre el proyecto en conjunto

9. CAPITULO VII

Conclusiones, recomendaciones

10. Bibliografía

1. Resumen (Abstract)

Español

La presente tesis informa sobre la importancia del cuidado preventivo frente a la gastritis y al estrés en los jóvenes postulantes a la universidad que varían en un rango de 16 a 19 años. Se hace énfasis en la necesidad del cuidado físico y psicológico en el estudiante durante la etapa de la preparación de ingreso universitario debido a que, en esta etapa, los estudiantes suelen poner prioridad sobre los estudios en vez de su respectiva salud.

El primer capítulo plantea la problemática principal y secundarios, así como una descripción general del problema para introducir al tema. El siguiente capítulo expone los objetivos, principal y secundarios, que se buscan alcanzar con el desarrollo de la presente tesis, así como una justificación del desarrollo de la misma. El tercer capítulo muestra el marco teórico, explayando los problemas evidenciados para una investigación más profunda. Así mismo, cuenta con la presencia de antecedentes, nacionales e internacionales, que ayudarán como modelo al proyecto en desarrollo. El cuarto capítulo explica la estructura del proyecto: nombre, fundamentación, público al cual va dirigido, trabajo de campo y entrevistas a actores involucrados o profesionales relacionados al tema para recibir sus opiniones. El quinto capítulo explora el diseño del proyecto, descripción y sustentación de la línea gráfica planteada para el mismo así como el método de comunicación aplicado para llegar al público objetivo y se comprenda de forma clara y precisa. El sexto capítulo expone la implementación del proyecto: etapas, local en donde se desarrolla y los resultados. El séptimo y último capítulo recoge las recomendaciones y conclusiones a las cuales se llegó al finalizar el proyecto.

English

The present thesis informs about the importance of preventive care against gastritis and stress in young university applicants that varies in an age range of 16 to 19 years. Emphasis has been placed on the need for physical and psychological care in the student during the preparation phase for college admission because, at this stage, students may have priority over studies instead of taking care of their health.

The first chapter raises the main and secondary problems, as well as a general description of the problem to introduce to the topic. The following chapter sets out the objectives, main and secondary, that can be achieved with the development of the present thesis, as well as a justification of the development of the same. The third chapter shows the theoretical framework, explaining the problems evidenced for a deeper investigation. Likewise, it has a background presence, national and international, that helps as a model to the project in development. The fourth chapter explains the structure of the project: name, foundation, target audience, fieldwork and interviews with the actors involved or professionals related to the topic to receive their opinions. The fifth chapter explored the design of the project, the description and the support of the graphic line, the graphics proposed for the same as well as the communication method used to reach the target audience and understand it clearly and precisely. The sixth chapter explains the implementation of the project: stages, location where it is developed and the results. The seventh and final chapter includes the recommendations and conclusions reached at the end of the project.

2. Introducción

La sociedad actual en la que vivimos nos ha permitido alcanzar, en parte, aquel futuro moderno con el cual siempre se ha soñado. Sin embargo, el futuro ha traído no solo mejoras a la humanidad, sino también la responsabilidad de cargar con todas ellas. Las personas, para continuar con el ciclo de vida y avanzar al siguiente paso en cuanto a estudios superiores, se encuentran con el deseo de ingresar a la universidad. Al ser un paso difícil y decisivo en la vida de una persona, puede manifestar cuadros de estrés y desencadenar en otras enfermedades como la gastritis.

El estrés es un estado en el cual el cuerpo adquiere una aptitud de defensa para ciertas situaciones. Afecta sobre todo al sistema nervioso y tiende a crear reacciones negativas en el individuo en la mayoría de los casos. Las situaciones estresantes tienden a aparecer en cualquier momento de nuestra vida, sin embargo, de la situación en la cual me voy a centrar en esta investigación es en la etapa de ingreso a las universidades. El postulante, en este caso, debe enfrentarse no solo a la presión de acabar esta etapa de su vida escolar, sino a su pronto ingreso a la universidad y comenzar sus estudios superiores, como la sociedad lo demanda.

La universidad brinda diversas opciones como modalidad de ingreso. En cualquiera de los casos, el alumno debe tener notas sobresalientes en el colegio y prepararse de forma rigurosa para los exámenes de ingreso. Este esfuerzo extra, aparte de asistir a sus clases regulares, pone sobre sus hombros una presión que, si no se controla, podría comprometer al postulante a un nivel físico, mental y emocional.

Por lo tanto, bajo este nivel de estrés, el alumno puede llegar a descuidar su salud y darle prioridad a otros aspectos de su vida como, el estudio. La presente investigación desea dar a conocer la existencia de este problema y su importancia con respecto a la salud de los jóvenes,

quienes, al no cuidarse adecuadamente y tener horarios desordenados, no logran dar la máxima capacidad para cumplir su objetivo de ingresar a la universidad.

3. CAPITULO I

a. Descripción del problema encontrado

En el Perú, las personas que presentan cuadros de gastritis han ido aumentando a través de los años. Muchas veces influenciados por la presión o el apuro de sus rutinas diarias, las personas tienden a dejar de lado los alimentos para concentrarse en realizar sus respectivas tareas diarias.

Así mismo, haciendo énfasis a la falta de tiempo, no se maneja con cuidado los alimentos, muchas veces no dando la limpieza adecuada antes de ingerirlos. Son todos estos factores los que pueden provocar la gastritis.

Para esta investigación se enfocará el cuadro de gastritis provocado por el estrés y la ansiedad: la gastritis emotiva o nerviosa.

b. Problema Principal

El problema principal de la presente investigación es la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso

b. Problema(s) secundario(s)

Los problemas secundarios de la investigación son:

- Gastos de salud debido a la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso
- Inasistencia a clases debido a la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso

4. CAPITULO II

a. Justificación de la investigación

La gastritis y el estrés son problemas relacionados que afectan a la sociedad actual, especialmente a los jóvenes o adultos quienes sufren de distintos cuadros de estas enfermedades debido a la rutina de estudios o trabajo que realizan diariamente. Así mismo, existe una relación entre ambas enfermedades, siendo una la causante de la otra.

En esta investigación se estudiará la relación que existe entre la gastritis emocional y como es generada por el estrés académico del estudiante que postula a la Universidad Nacional de Ingeniería, con el fin de describir la gastritis emotiva, su importancia y prevención para el cumplimiento de metas propuestas en los jóvenes postulantes.

b. Objetivo principal

El objetivo principal de esta investigación es describir la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso

c. Objetivo(s) secundario(s)

Los objetivos secundarios de la investigación son:

- Informar los gastos debido a la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso
- Señalar la inasistencia a clases debido a la gastritis emotiva en jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI como consecuencia del estrés de las evaluaciones de ingreso

5. CAPITULO III

a. Marco Teórico

1. Gastritis

La Sociedad Catalana de Digestología (2000), expone que la dispepsia (que coloquialmente se conoce como gastritis o indigestión) se define como cualquier molestia o dolor en la zona alta del abdomen. Los síntomas de dispepsia pueden ser dolor, sensación de distensión o hinchazón, ardor o sensación de llenarse muy rápidamente con poca cantidad de comida

La gastritis es la inflamación en las paredes del estómago. Esta irritación genera que la mucosa gástrica se dañe y, al momento de ingresar los alimentos, no reciben el procedimiento adecuado para su absorción y dañando aún más las paredes del estómago. Esta inflamación puede originarse por distintas causas entre las cuales podemos resaltar una mala alimentación, posibles cuadros de estrés, el consumo de múltiples pastillas o la presencia de bacterias como el *Helicobacter Pylori*.

La Asociación Colombiana de Gastroenterología (2015), explica que la infección por *Helicobacter Pylori*, una bacteria que infecta el estómago que afecta al 50 % de la población del mundo; es de gran importancia, ya que es el principal agente causante de úlceras, gastritis crónica y cáncer gástrico.

En el Perú, año 2016, el médico gastroenterólogo Mario Valdivia, explicó que en un estudio del Ministerio de Salud se presenció que el 80% de los casos de gastritis que se desarrollan en el país es a causa de dicha bacteria y esto es consecuencia de consumir alimentos sin lavar o el consumo de agua sin hervir.

La gastritis puede tener distintos tipos y rangos de gravedad, por lo que es recomendable detectarla desde un inicio. Para diagnosticar un cuadro

de gastritis, es necesario acudir al médico y realizar los exámenes correspondientes y posteriormente realizar el tratamiento.

Para la prevención de la gastritis, se recomiendan hábitos alimenticios saludables y evitar el consumo de algunos alimentos o bebidas, con el fin de proteger el estómago y que funcione correctamente. Podemos destacar lo siguiente:

- Mantener una dieta balanceada
- Evitar el consumo frecuente de comidas abundantes o muy sazonadas (especialmente ají)
- Mantener un horario de alimentos (evitar omitir comidas)
- Si se ha de tomar medicamentos, es preferible consultar al médico antes de consumirlos con el fin de evitar alguna inflamación
- No consumir bebidas alcohólicas y tabaco

1.1 Tipos de gastritis

La gastritis tiene diferentes niveles, dependiendo de la duración o de la intensidad. Para su clasificación, también depende de varios factores que lo producen, como los órganos u otras funciones del cuerpo que la gastritis ataca, dependiendo de cada tipo. A continuación, se explicará cada uno de ellos:

1.1.1 Gastritis aguda

Valdivia (2016), expone que la gastritis aguda suele ser de origen transitorio y, con el debido tratamiento, puede solucionarse.

Otros tipos de bacterias o virus, descartando al *Helicobacter Pylori*, no suelen ser causas para el desarrollo de este tipo de gastritis. Sin embargo, hay que considerar que el uso de fármacos

y otros factores, como enfermedades autoinmunes, pueden provocar el desencadenamiento de la gastritis.

1.1.2 Gastritis crónica

La gastritis crónica es aquella cuyo grado de intensidad es alto. Esto es debido a que la inflamación no solo daña las paredes del estómago, sino que además puede provocar heridas más profundas dentro del estómago.

A diferencia de la gastritis aguda, la gastritis crónica, debido a la severidad de las lesiones estomacales, suele ser más duradera y necesita un tratamiento de largo plazo. Una de las consecuencias de una gastritis crónica no tratada a tiempo o con cuidado puede ser el desarrollo de úlceras.

Así mismo, Valdivia (2016) sostuvo que los tipos de gastritis crónicas, durante su evolución, presentan ciertas alteraciones degenerativas en las células epiteliales generando una reducción en el número de glándulas y, también, presenta atrofia glandular. La evolución de este tipo de gastritis puede comprometer al organismo y derivando a otros síntomas o tipos de gastritis, como la gastritis atrófica, que se explicará posteriormente en esta investigación.

1.2.3 Gastritis erosiva

Como su nombre lo indica, la gastritis erosiva se caracteriza por las apariciones de erosiones en la superficie de las paredes estomacales provocando fuertes dolores a la hora de procesar los alimentos. Entre los síntomas de la gastritis erosiva se encuentran: La presencia de sangre en las heces, flatulencias, vómito, ardor al comer y pérdida de apetito.

1.2.4 Gastritis Hemorrágica

Se presentan pequeñas úlceras sangrantes en las paredes del estómago, provocando sangrado interno durante la absorción de los alimentos. Si el paciente presenta vómitos, suelen venir con sangrado, al igual que las heces.

Este tipo de gastritis suele ser producto del exceso en el consumo de drogas, posibles cuadros de estrés o hipertensión. Debido a estos factores, el metabolismo de las células gástricas se ve altera produciendo, así mismo, factores de riesgo como: Hipotensión, insuficiencia renal, sepsis, insuficiencia hepática entre otros.

1.2.5 Gastritis Flemosa

Este tipo de gastritis es causada por bacterias que atacan el estómago. Las paredes del estómago se encuentran inflamadas, engrosando la mucosa gástrica. Las personas más propensas a tener esta enfermedad son aquellas que presentan inmunodeficiencia, aquellas que beben en exceso alcohol y personas mayores. Debido a su bajo nivel de protección, estas bacterias pueden atacar al estómago e incluso desarrollarse en cáncer estomacal si es que no se trata a tiempo.

Entre los síntomas propios de este tipo de gastritis, podemos destacar el sangrado y coloración oscura de las heces.

1.2.6 Gastritis Atrófica

La gastritis atrófica es aquella que ha estado presente en el estómago del paciente por mucho tiempo y que ha sido principalmente causada por la bacteria del *Helicobacter Pylori*. Esta inflamación no ha sido detectada a tiempo y, por la duración que ha tenido, ha dañado la capa del estómago dejando incluso a las paredes del estómago sin la pared de mucosa gastrointestinal (pérdida parcial o total).

Este tipo de gastritis suele darse más en familias cuyo nivel socioeconómico es bajo, ya que no cuentan con las medidas de salubridad necesarias. Los alimentos y bebidas que consumen no suelen ser tratados con cuidado e higiene, provocando que la bacteria entre más fácilmente en el estómago y en mayores cantidades.

1.2.7 Gastritis Autoinmune

Esta gastritis se desarrolla por la pérdida de las células gástricas, provocando así un mal funcionamiento de la mucosa dentro del estómago. Debido a esto, las paredes del estómago quedan seriamente dañadas.

Según el Dr. Valdivia; la gastritis autoinmune o gastritis tipo A presenta defecto en la asimilación de vitamina B12 y, en cuadros avanzados, el desarrollo de anemia perniciosa, incrementando el riesgo de tumores o cáncer gástrico.

La gastritis autoinmune tiende a ser más común en personas que presentan diabetes, un mal funcionamiento de los anticuerpos, enfermedades como el SIDA o por causas hereditarias.

1.2.8 Gastritis Hipertrófica

La gastritis Hipertrófica, o “Enfermedad de Ménétrier”, desarrolla una expansión en la cual la mucosa gástrica y se produce a niveles anormales, provocando que el estómago llegue a pesar más de lo normal.

La cantidad de ácido gástrico no puede controlar el exceso de mucosa, es entonces donde se producen pliegues en las paredes del estómago, haciendo así más fácil la aparición de úlceras o posible desarrollo de cáncer.

Aparte de los síntomas que acompañan a la enfermedad de la gastritis, está en particular desarrolla edemas en las extremidades del paciente.

1.2.9 Gastritis Linfocítica

Este tipo de gastritis se da por la presencia de linfocitos, que se adhieren a las paredes del estómago provocando irregularidades en la mucosa gástricas. Debido a esto, dan fácil acceso a ciertas zonas donde puedan adherirse distintos tipos de bacterias o que sean expuestas a mayores cantidades de ácido, provocando inflamación en las paredes del estómago.

Los síntomas de la gastritis linfocítica se caracterizan heces de un intenso color oscuro, en algunos casos con presencia de sangre, y un cuadro de desnutrición alto.

1.2.10 Gastritis Granulomatosa

Esta gastritis se genera a causa del desarrollo que otras enfermedades en el organismo. Suele atacar principalmente a la mucosa gástrica y no tiene un sitio específico en el estómago en

el cual situarse. A diferencia de los demás tipos, es necesario erradicar la enfermedad que la provoca además de la misma gastritis, pues puede volverse a desarrollar.

1.2.11 Gastritis Eosinofílica

Como dice su nombre, la gastritis eosinofílica es causada por los leucocitos eosinófilos, que son glóbulos blancos cuya función es principalmente el de detectar posibles amenazas en el organismo

El desarrollo de este tipo de gastritis se origina cuando los leucocitos, en vez de defender al cuerpo, terminan atacándolo. Estas situaciones pueden ocurrir, por ejemplo, cuando algún alimento provoca alergia y los glóbulos atacan todo lo relacionado con él, incluyendo las partes de la pared del estómago con la cual tuvo contacto. La mucosidad del estómago se ve afectada y comienza a debilitarse generando una infección.

Debido a la rareza de este tipo de gastritis, se recomienda detectar esta enfermedad mediante la muestra de un tejido del estómago, para analizarla y comprobar si hubo presencia de leucocitos.

1.2.12 Gastritis Antral

Las gastritis antral es principalmente desarrollada por la presencia de la bacteria *Helicobacter Pylori* en el estómago. Suele ser en algunos casos superficial, no causando atrofia en las paredes gastrointestinales. Sin embargo, atacan la mucosa gastrointestinal.

1.2.13 Gastritis Fúndica

Este tipo de gastritis se sitúa principalmente al fondo del estómago. Se caracteriza principalmente por dañar el interior de la capa del estómago, provocando así que esta no absorba la cantidad necesaria de nutrientes de los alimentos.

Esta gastritis, si no se maneja ni trata con cuidado, podría desencadenar en una anemia debido a la falta de nutrientes que recibe el cuerpo.

1.2.14 Gastritis emocional

La Gastritis emotiva es aquella que se genera por cuadros de emociones fuertes como el estrés o la ansiedad. Estas emociones pueden afectar psicológicamente y de manera física en la persona, en especial el sistema digestivo.

La gastritis emotiva o nerviosa suele presentarse en estudiantes o trabajadores ya que ellos presentan situaciones estresantes más frecuentemente que las personas promedio. Entre los síntomas de la gastritis nerviosa encontramos ardor estomacal, pesadez, falta de apetito entre otros.

La gastritis nerviosa se ha vuelto un problema en la sociedad actual debido a los altos niveles de estrés y ansiedad que presentan las personas. Según la Organización Mundial de la Salud, en el Perú se estipula que el 85,9% de la población sufre de gastritis nerviosa.

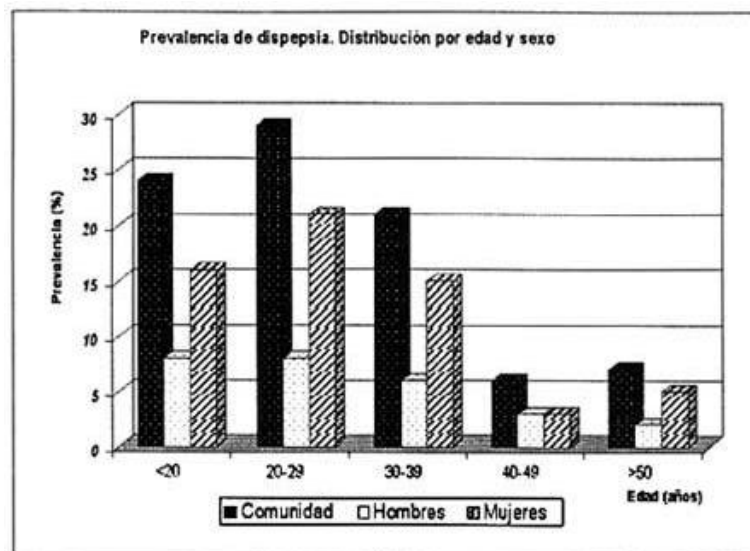
1.3 Gastritis en la sociedad

La Gastritis es un mal que se ha vuelto común en la sociedad actual. Las personas, independiente de la edad o nivel socioeconómico, han sufrido por un cuadro de gastritis, pero variando en cuanto a intensidad o clase en específico.

La sociedad moderna está, de alguna manera, ligada al posible desarrollo del cuadro de gastritis. Teniendo en cuenta la rutina acelerada de la persona promedio, entre los estudios y el trabajo, la persona a veces suele descuidar su alimentación. Así mismo, el exceso de comida chatarra, “fast food” y alcohol provocan que la persona se descuide y desarrolle, al corto o largo plazo, un cuadro de gastritis.

El Ministerio de Salud (2016) sostuvo que el 80% de los casos de gastritis que se registran en el país están originados por la presencia de la bacteria “*Helicobacter pylori*”, que se contrae por la mala costumbre de consumir agua sin hervir.

Figura 1:



Fuente: “Prevalencia y asociación de la dispepsia y el síndrome de intestino irritable en una comunidad de la Selva Peruana”, Revista de Gastroenterología del Perú junio 2002

En el gráfico anterior se puede observar que la dispepsia tiene mayor impacto en las personas entre los 20 y 29 años, siendo las mujeres las más afectadas.

Figura 2:

TABLA 2.- Características demográficas en personas con dispepsia

Variable demográfica		Con dispepsia (n=87; 37.6%)	Sin dispepsia (n=144; 62.4%)
Edad (años)	Media ($\pm$ DS)	28.6 $\pm$ 12.4	29.3 $\pm$ 12.0
Sexo	Femenino (%)	67.8	63.2
Etnia predominante	Mestiza	78.2	81.3
Grado de instrucción	Primaria	11.5	13.2
	Secundaria	49.4	50
	Superior / Técnica	39.1	36.8
Ocupación	Estudiante	32.2	27.7
	Campeño / Obrero	44.8	45.1
	Profesional / Empleado	22.9	24.3

Todos los valores se expresan en porcentajes a excepción de la edad (media $\pm$ DS)
 *p<0.05

Fuente: “Prevalencia y asociación de la dispepsia y el síndrome de intestino irritable en una comunidad de la Selva Peruana”, Revista de Gastroenterología del Perú junio 2002

Se observa que el 67,8% de los casos de dispepsia pertenecen al sexo femenino. En cuanto a otras categorías; el grado de instrucción secundaria tiende a ser uno de los más altos en cuanto a dispepsia, siguiendo los estudios superiores y luego primarios. Finalmente, los obreros tienen el 44.8% de diagnóstico positivo, seguido por los estudiantes y finalmente empleados.

1.4 Gastritis en los jóvenes

Actualmente, la gastritis es un problema frecuente entre los ciudadanos. Las personas, debido a los horarios laborales o de estudios, ponen prioridad a otros temas en lugar de a una correcta alimentación.

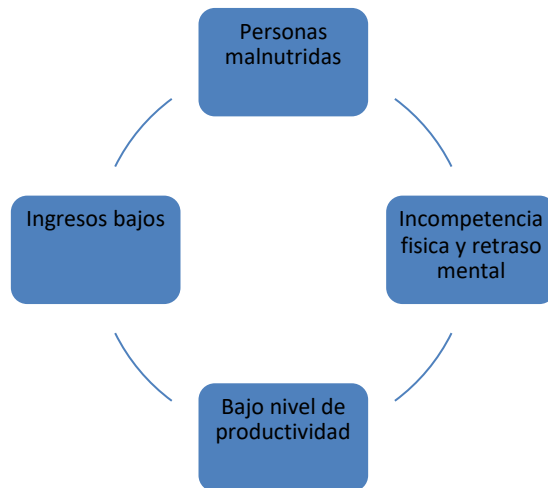
Los jóvenes, actualmente, presentan una rutina y objetivos más difíciles que hace miles de años en antiguas sociedades. Los estudios, el trabajo y la necesidad de tener más responsabilidades comprometen al joven no solo a nivel físico sino también emocional.

Los jóvenes actualmente se encuentran en el colegio, académicas de preparación y algunos cuentan con trabajo ya sea a tiempo parcial o completo. Debido a esto, no se cuenta con una dieta balanceada o una debida rutina de cuidado. Así mismo, el consumo de alcohol en jóvenes, bebida favorita en las fiestas, puede contribuir al desarrollo de la gastritis si se toma en exceso.

1.5 Consecuencias de la gastritis

La gastritis no tratada puede generar, a largo plazo, el desencadenamiento de otras enfermedades más graves. A continuación, se mostrará un cuadro con las consecuencias de una alimentación no adecuada, que es desencadenante de un cuadro de gastritis.

Figura 3:



Fuente: La alimentación en el Perú, Carlos Amat y León Dante Curonisy.

Se puede observar que la malnutrición desencadena un ciclo que afecta negativamente a la persona. Es necesario recordar que los principales efectos de una mala alimentación es la debilidad mental y física.

2. Estrés

El estrés es una manifestación del organismo para afrontar ciertas situaciones que sean interpretadas como posibles amenazas. El cuerpo libera adrenalina que incrementa el ritmo cardiaco. Los sentidos se agudizan y el cuerpo adquiere un estado de alerta, preparado para cualquier tipo de situación.

La persona, al encontrarse en estado de tensión, comienza a presentar respiración agitada debido a que el corazón comienza a sobre trabajar. También, el estrés produce un aumento en la frecuencia de ondas cerebrales.

Enrique Rojas (2012), Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid, sostiene que la ansiedad y el estrés no son patrimonio exclusivo de atareados ejecutivos, de los profesionales del volante, del trabajo en cadena, sino que en la actualidad afecta a

gran parte de la población. Ciertamente lo que menciona es verdad: en la actualidad vemos que el estrés está presente en la vida cotidiana y presenta efectos, en su mayoría, negativos que afecta a la forma de vida y salud de la persona.

René Gonzales Boto (2013), autor cuyo destacado género es la medicina, expone que uno de cada cuatro adultos sufre en algún momento de su vida estados moderados de depresión, ansiedad, trastornos afectivos.

Por lo tanto, nadie se encuentra excluido de estos trastornos ya que, en el día a día, las personas se encuentran expuestas a situaciones estresantes ya sea en casa o en el exterior.

2.1 Tipos de estrés

Entendemos el estrés como un símbolo de alerta en el organismo, que lo prepara para enfrentar diversas situaciones. Sin embargo, esta “alerta” puede manifestarse de dos distintas maneras: positiva o negativa.

2.1.1 Distrés

El Distrés, o mejor conocido como estrés negativo, es aquel que deja al cuerpo en un estado de angustia. Es decir, responde ante la amenaza exterior debilitando en si su propio organismo. Los síntomas comunes de este tipo de estrés van desde mareos, vómitos, disminución de apetito hasta depresión en algunos casos.

2.1.2 Eustrés

A diferencia del anterior, este tipo de estrés llega a tener un comportamiento más positivo frente a las amenazas exteriores, motivando a la persona a sobrepasar los obstáculos que se le presenten con optimismo y perseverancia.

2.2 Grados de estrés

El estrés cuenta con diferentes grados de intensidad. En esta categoría encontramos:

2.2.1 Agudo

Se conoce como estrés agudo a aquel estrés que se encuentra en etapa inicial, es decir, se desarrolla con menor intensidad y puede ser sobrellevada con la debida atención.

2.2.2 Agudo episódico

Conocemos a este tipo de estrés como aquel que se hace presente durante ciertas situaciones o “episodios” que haya en el día a día de una persona. Así, una reunión de trabajo, un examen importante o una entrevista pueden ser los factores desencadenantes de este tipo de estrés.

2.2.3 Crónico

El estrés crónico es aquel que se encuentra en un grado de mayor intensidad en la persona. Puede desencadenar síntomas que, si llevan bastante tiempo, pueden perjudicar a la persona no solo a nivel emocional, sino también a nivel físico.

2.3 Estrés en la sociedad

El estrés está presente en la sociedad actual con mucho más impacto que en siglos anteriores, y es debido a la modernización por la cual estamos pasando y a la cual nos dirigimos.

Actualmente la sociedad cuenta con distintas creencias, costumbres entre otras cosas en comparación a la sociedad del pasado. Sin embargo, la sociedad moderna cuenta con problemas distintos. El hecho de contar con más herramientas no significa que estemos mejor equipados, sino que hay más reglas y situaciones a las cuales debemos enfrentarnos. Las personas presentan una necesidad de acoplarse a esta sociedad moderna, saltando algunas etapas con el fin de poder integrarse a la sociedad.

El estrés, considerado antes como un problema menor, entra ahora con mayor fuerza a la vida de las personas. Los hombres y mujeres, de todas las edades, deben seguir las reglas invisibles de la sociedad y estudiar, trabajar y formar una familia. La presión por formar parte de algo es más fuerte en estos tiempos.

Teresa Pont Amenós (2007), psicóloga con experiencia en psicoterapia y criminología, explica que el estrés aparece como símbolo del propio proyecto de vida, de cómo quiere realizarse uno en su vida. Significa sentirse en condiciones de incorporarse plenamente a la sociedad, entrar a formar parte del eslabón de la cadena social, integrarse al sistema con cierto sentido de pertenencia, de “ser como los demás.

La presión por ser aceptados genera, en los ciudadanos, distintos cuadros de estrés según su entorno o situación. Esto compromete tanto su cuerpo como su mente, haciendo más difícil la tarea de cumplir con las expectativas de los demás en cuanto a realizar ciertas metas y objetivos.

2.4 Estrés en los jóvenes

La juventud es aquella etapa en la vida del hombre donde, no solo ha dejado atrás su época de niño, sino que está ingresando al estatus de adulto frente a los demás. Esta etapa de transición, entre no ser completamente adulto, pero tampoco un infante, genera en el joven un desequilibrio que afecta su mente y cuerpo. Y es precisamente en este momento en la vida del joven donde se le impone tomar decisiones a futuro y tener un plan de vida.

El joven inexperto, aún con muchas dudas e indecisiones, se ve obligado a seguir un rol y avanzar al siguiente paso de su vida: la época universitaria. Recién egresado del colegio, la mayoría siendo aún menores de edad, comienzan un proceso de estudio intensivo y elección de una carrera para el resto de su vida.

Es aquí donde el estrés se presenta en mayor medida y llega a alcanzar niveles altos según el régimen que el postulante esté siguiendo. Esta clasificación del estrés se le conoce como estrés académico, ya que suele afectar a la mayoría de jóvenes en esta etapa de preparación debido a la presión social.

Así mismo, propio de la edad, los jóvenes se encuentran en una etapa de transición, entre niños y adultos, lo cual pueden llegar en casos donde presenten inseguridades en cuanto a las decisiones tomadas, haciendo el proceso del estrés aún más difícil de manejar.

2.5 Consecuencias del estrés

El estrés desencadena, a la larga, un número de consecuencias a la salud tanto física como mental. Al estar en alerta todo el tiempo, la persona llega a desarrollar distintas enfermedades, además de presentar cansancio y no contar con la energía suficiente para poder desarrollar su día a día con normalidad. Así mismo, un manejo inadecuado del estrés puede llevar a tener problemas en el futuro en el ámbito de salud. Las consecuencias a largo plazo de cuadros de estrés son:

Figura 4:

Consecuencias del estrés a largo plazo
Cefaleas
Alteración en el Sistema Inmunitario
Enfermedades cardiovasculares
Trastorno en la memoria y el aprendizaje
Envejecimiento prematuro

Todas estas consecuencias afectan a la persona, deteriorando no solo su salud sino su rendimiento ya sea en el trabajo o en los estudios bajando su nivel de productividad, aumentando el absentismo, posibles incrementos en accidentes en los centros de trabajo o estudios, insatisfacción en los clientes.

3. Centro de Estudios Preuniversitarios de la Universidad Nacional de Ingeniería

3.1 Reseña

Los centros de preparación universitarios se fundaron con la finalidad de preparar a los alumnos al ingreso y mantención en las diferentes universidades que se presentan. Se apoya al alumno, ya sea o no graduado del colegio, en este proceso de transición a los estudios superiores. Actualmente se cuentan con varias instituciones, entre las

que destacamos la academia Pamer, Trilce, Cesar Vallejo entre otros. También, algunas universidades cuentan con sus propios centros de estudios de preparación, como la Universidad Nacional de Ingeniería o la Pontificia Universidad Católica del Perú.

El Centro de estudios preuniversitarios de la Universidad nacional de Ingeniería se fundó en el año 1991 con la finalidad de invitar a más jóvenes a postular su universidad, no solo preparándolos para el examen de ingreso, sino también brindándoles el conocimiento necesario para sus futuros estudios universitarios.

En el año 1992, el centro de preparación de la Universidad Nacional de Ingeniería comenzó a dar inicio a sus clases en el Colegio cooperativo San Felipe y se contaba con un promedio de 746 alumnos. Al año siguiente, la CEPRE UNI amplió a dos ciclos de preparación al año debido a que la universidad optó por realizar dos exámenes de admisión anuales. Gracias a esto, el recibimiento por parte de los alumnos tuvo una gran acogida.

Finalmente, en el año 1999, es cuando se trasladan a un local definitivo hasta el día de hoy, la sede de Javier Prado en Magdalena del Mar.

La CEPRE UNI cuenta con la visión de ser una escuela de preparación líder para todos aquellos estudios universitarios basados en ingeniería y ciencias, independiente de la universidad a donde se postule. Espera formar al alumno no solo para su admisión y vida universitaria, sino formarlo para un desarrollo integro como alumno y como persona.

3.2 Modalidad de ingreso

La modalidad de ingreso que presenta la CEPRE-UNI se basa en el ingreso directo a la universidad. Los alumnos no deben rendir el examen de admisión regular para poder ser parte de la universidad, sin embargo,

deben cumplir con un cierto número de condiciones para poder ocupar el número limitado de vacantes.

Para el 2018 se estipula el siguiente número de vacantes de ingreso directo con respecto a la CEPRE-UNI:

Figura 5:

FACULTAD	MODALIDADES ESPECIALIDAD		Ingreso Directo CEPREUNI 2018-1
FAUA	A1	Arquitectura	15
FC	N1	Física	6
	N2	Matemática	6
	N3	Química	6
	N5	Ing. Física	6
	N6	Ciencia de la Computación	6
FIA	S1	Ing. Sanitaria	8
	S2	Ing. de Higiene y Seg. Industri	8
	S3	Ing. Ambiental	8
FIC	C1	Ing. Civil	30
FIECS	E1	Ing. Económica	12
	E3	Ing. Estadística	10
FIEE	L1	Ing. Eléctrica	7
	L2	Ing. Electrónica	9
	L3	Ing. de Telecomunicaciones	7
FIGMM	G1	Ing. Geológica	6
	G2	Ing. Metalúrgica	6
	G3	Ing. de Minas	6
FIIS	I1	Ing. Industrial	15
	I2	Ing. de Sistemas	15
FIM	M3	Ing. Mecánica	10
	M4	Ing. Mecánica Eléctrica	10
	M5	Ing. Naval	6
	M6	Ing. Mecatrónica	9
FIP	P3	Ing. de Petróleo y Gas Natural	3
	P2	Ing. Petroquímica	3
FIQT	Q1	Ing. Química	18
	Q2	Ing. Textil	9
TOTAL			260

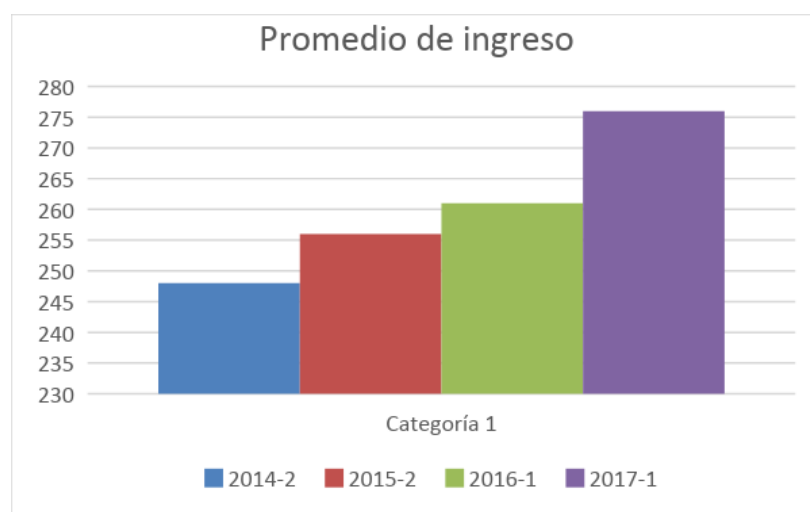
Fuente: Admisión [UnUNI](#), oficina central.

Se aprecia la cantidad de vacantes por carrera y en total se contaría con 260 ingresantes para el proceso de admisión 2018-1.

3.3 Estadísticas de ingreso

El ingreso directo por la modalidad de CEPRE-UNI cuenta con un limitado número de vacantes que se da por examen para todo el alumnado escrito. A continuación, se presentará una tabla de la cantidad de alumnos ingresantes de los últimos 4 años:

Figura 6:



Fuente: Admisión [UniUNI](#), oficina central.

Según dicha información, podemos corroborar que la cantidad de alumnos que ingresan por la Modalidad de ingreso directo por la CEPRE-UNI va en aumento año con año, lo que vuelve a dicho centro de preparación como un medio funcional para el ingreso a la universidad.

El promedio de postulantes en los últimos cuatro años fluctúa entre 1110 y 11200, lo cual nos dice que solo el 24.8% de alumnos postulantes llegan a ingresar.

3.4 Estrés académico en los jóvenes postulantes de la CEPRE UNI

Entendemos al estrés académico como aquel que afecta a los estudiantes, afectando no solo su salud sino también su rendimiento en el colegio o instituto. Los estudiantes de la CEPRE UNI, al prepararse para el examen de ingreso de una de las mejores Universidades del Perú según la revista América Económica (2016), se ven expuestos a una mayor cantidad de estrés académico.

Carlos Alberto Román Collazo (2008), profesor en la Universidad católica de Cuenca y en la Unidad académica de Salud y Bienestar, sostuvo que el estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel motor, cognitivo y fisiológico. Esto influye en el rendimiento académico del estudiante en forma negativa. Se presentan casos donde la calificación de los alumnos disminuye en los exámenes, abandonan el aula antes o no se presentan para la prueba.

En el 2001 se llevó a cabo una investigación dentro de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, con la finalidad de exponer los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes de la facultad de medicina. Se tomaron como muestra dos grupos: Los de primer año y los de sexto año.

Figura 7:

Tabla 3.- Comparación del estrés generado por cada situación académica entre estudiantes de medicina del 1° y 6° año. UNMSM - 2000.

Situaciones	1° año		6° año	
	$\bar{x}$	CI (95%) [*]	$\bar{x}$	CI (95%)
Realización de un examen	2,89	(2,66 - 3,12)	2,56	(2,31 - 2,81)
Exposición de trabajos en clase	2,91	(2,65 - 3,17)	2,31	(2,06 - 2,56)
Intervención en el aula	2,28	(1,99 - 2,57)	2,24	(2,01 - 2,47)
Sobrecarga académica	3,40	(3,14 - 3,66)	2,69	(2,42 - 2,96)
Masificación de las aulas	2,09	(1,86 - 2,32)	1,53	(1,33 - 1,73)
Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas	3,32	(3,06 - 3,58)	2,49	(2,22 - 2,76)
Competitividad entre compañeros	2,47	(2,22 - 2,72)	1,71	(1,50 - 1,92)
Realización de trabajos obligatorios	3,02	(2,29 - 2,75)	2,24	(1,99 - 2,49)
Tarea de estudio	2,66	(2,42 - 2,90)	1,87	(1,65 - 2,09)
Trabajos en grupo	2,28	(1,99 - 2,57)	1,69	(1,44 - 1,94)

^{*}Los valores mostrados son promedio e intervalo de confianza de las puntuaciones obtenidas.

Fuente: Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año.

En el anterior cuadro se puede observar que el factor estresante predominante entre ambas muestras fue la llamada “sobrecarga académica”. Así mismo, se observó que los ciclos donde se genera más estrés son: el primer año, pues los alumnos se integran recién a la universidad y tratan de adaptarse al ritmo académico de esta y; el último año; por la realización de un examen.

b. Estado del Arte

A continuación, se presentará un listado de campañas que han abordado, directa o indirectamente, el tema a tratar en esta investigación, con el fin de usarlas de ejemplo para la creación del proyecto:

- El remedio para el estrés

Fue una campaña organizada por el Ministerio del Ambiente (Minam) en el año 2015 en Lima con el fin de

concientizar a la población sobre la contaminación sonora en nuestro país, que se ha agravado con el aumento del tráfico en las calles de Lima. Ha contado con tres etapas de formación que incluyen la información desde las redes sociales hasta la implementación de caramelos con envolturas informativas en las avenidas con mayor tránsito vehicular.

- Trabajos saludables: Gestionemos el estrés (Manage Stress)

Fue una campaña realizada por “La agencia europea para la seguridad y la salud en el trabajo” entre los años 2014 y 2015. Sus objetivos principales fueron sensibilizar a la población sobre la importancia del manejo del estrés y brindar ayuda en estos casos en los respectivos centros de trabajo, creando orientación y ayuda psicológica para los trabajadores si es que se necesitara.

Esta campaña no solo se implementó para los trabajadores, sino que también dio libre acceso a todo aquel que quisiera participar de la charla y los talleres. Así, lograron una amplitud en cuanto a público deseado.

- Campaña de promoción y prevención en salud en la Cruz Roja

Fue una campaña realizada por “La Cruz Roja” en Cartagena y cuyo objetivo fue atraer a la mayor cantidad de personas para realizarse diversos tipos de exámenes entre los que destacan la gastritis, detección de cáncer de estómago, colon, hígado entre otros. Se llevó a cabo en el año 2013 y reunió a una cantidad de doctores que, a

precios más económicos, realizaron diversos exámenes para detectar enfermedades.

Muchas personas, a causa de un bajo nivel económico, no cuentan con el dinero para pagar estos exámenes en hospitales o clínicas. Fue gracias a esta campaña que se les dio facilidades para el pago y así poder atenderse según sus distintos males.

- Cuidarse es disfrutar

Fue una campaña del 2009 presentada por Nestlé México con el fin de comunicar a sus consumidores sobre sus productos saludables para su consumo. Se valoró el valor nutricional de cada uno, la importancia de una dieta saludable sin perder el sabor.

- Mantenga la calma. El Estrés estrella

Campaña realizada en abril del 2009 por la Fundación Española para la seguridad vial. Tuvo una duración de una semana con el fin de dar a conocer la importancia de evitar el estrés mientras se está conduciendo ya que se estipula que existe entre un 15% y 20% de estrés como causante de accidentes, siendo las víctimas más comunes los transportistas o taxistas.

6. CAPITULO IV

a. Estructura del proyecto

i. Concepto del proyecto

Para definir el concepto del proyecto, se optó por la creación de un moodboard con el cual se determinó cómo se desarrollaría la aplicación móvil y como llegaría a los jóvenes para que se identificaran con ella. A continuación se adjunta el cuadro:

Figura 8:



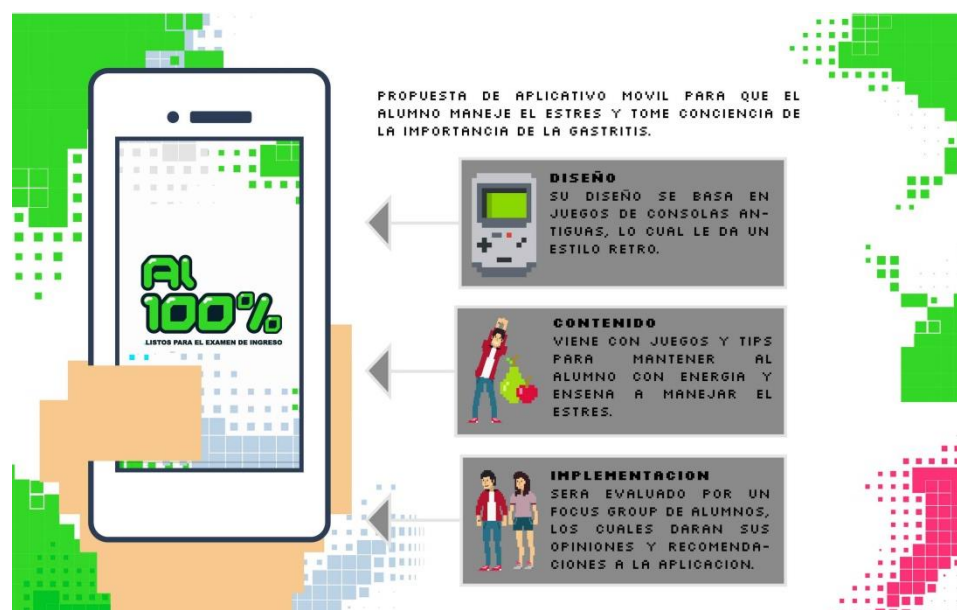
Analizando el anterior moodboard, se llegó a la conclusión que el alumno tiene dos principales costumbres: la falta de organización de tiempo y la mala alimentación.

Por lo tanto, el concepto de este proyecto será el de equilibrio, ya que “equilibrio” es lo que el alumno postulante necesita para poder mantenerse en carrera para obtener el ingreso a la universidad deseada, sin llevar a sacrificar su salud en el proceso de lograr su meta. Así mismo, con un adecuado equilibrio, se logrará que más estudiantes se encuentren aptos para ingresar a la universidad.

ii. Nombre del proyecto

El nombre del proyecto será “Al 100%” y su descriptor “Listos para el examen de ingreso”. Se aplicó el concepto de “Potencia” debido a que se espera que los postulantes estén en su máxima potencia, manteniendo el equilibrio, para alcanzar la meta del ingreso a la universidad.

Figura 9: Infografía del proyecto



iii. Fundamentación del proyecto

El proyecto busca motivar al alumno a seguir adelante y lograr la meta del ingreso a la universidad. Debido a que se encuentra siempre atrapado en la misma rutina, se pensó en la idea de una aplicación móvil para incentivar al alumno. Actualmente, los jóvenes usan continuamente las redes sociales como método de distracciones, así como las aplicaciones móviles.

b. Público Objetivo

i. Actores involucrados en el problema

Los actores involucrados en este problema son los siguientes:

- Alumnos postulantes de 16 a 19 años:

Son jóvenes que cumplen un mismo cometido en común: el ingreso a la universidad. Se preparan en la CEPRE-UNI, con horario matutino o nocturno, con la finalidad de prepararse académicamente para los exámenes de ingreso a la universidad y lograr así una vacante entre todos los postulantes. Así mismo, cuentan con la opción de ingreso directo si es que cumplen con ciertos requisitos dictados por la misma institución.

Pueden presentar distinto nivel socioeconómico, hobbies o costumbres entre todos. Sin embargo, cabe resaltar el objetivo en común y el espacio que comparten en el aula durante el horario de clases,

- Centro de preparación de estudios universitarios (CEPREUNI):

El instituto de preparación universitaria donde se encuentran los jóvenes, durante ciertos días y horas, estudiando con el objetivo de aprobar el examen de ingreso.

La CEPREUNI cuenta con un cómodo ambiente para la enseñanza, servicio de psicología para el estudiante, una amplia biblioteca para reforzar lo estudiando en clase entre otros beneficios. Los horarios varían en dos

opciones: el turno mañana y el turno tarde. Gracias a esto, se le permite al alumno escoger el horario que más se acomode a sus necesidades. También cuenta con una gran cantidad de docentes con la misión de enseñar a los postulantes y prepararlos adecuadamente para los exámenes de ingreso.

- Familias de los postulantes:

Las familias son el entorno más cercano del estudiante, ya que conviven con él y conocen su comportamiento, alimentación y hobbies entre otros.

Debido a que habitan en la misma casa, usualmente son ellos quienes se percatan del cambio en el postulante, ya sea a nivel anímico o físico, a corto plazo, ya que interactúan de forma directa y conocen el estado normal de los jóvenes.

- Psicólogos:

Los psicólogos ayudan a enfrentar situaciones de la vida cotidiana que una persona toma como imposibles de afrontar. Esta falta de confianza puede ser erradicada por la ayuda de un psicólogo, ya que este cuenta con experiencia para descubrir el tratamiento de una persona.

Cuentan como una ayuda extra, debido a que los psicólogos serían un apoyo al estudiante solo si este está dispuesto a asistir a las sesiones con el doctor.

- Gastroenterólogos

Son aquellos doctores que ven por nuestra salud gastrointestinal. Los postulantes suelen acudir a él cuándo el dolor y ardor del estómago se ha intensificado.

De este listado, he destacado que mis actores principales son los alumnos postulantes y el centro de preparación. El resto de actores pasarían a tener un rol secundario en este problema.

ii. Fundamentación del público objetivo elegido

Deseo enfocarme en los jóvenes postulantes ya que considero que este problema pasa a uno de menor grado frente a sus prioridades. Planeo informar y recalcar la importancia del cuidado de la salud pues, si no es tratado a tiempo, puede terminar en enfermedades graves.

Los jóvenes son la imagen misma de la energía. Con este problema, no solo se les está privando de la misma, sino que también puede perjudicarlos en el futuro.

iii. Descripción del público objetivo

Figura 10: Infografía público objetivo



A continuación, se presentará un cuadro donde se conocerá al público objetivo de esta investigación, con el fin de entender sus aptitudes, acciones y entorno:

Figura 11:

¿Quién es?
Son los alumnos postulantes de la CEPRE-UNI
¿Cómo es?
Estos alumnos son jóvenes que se preparan en la academia para poder obtener una vacante de ingreso directo en la Universidad Nacional de Ingeniería.

¿Dónde está?

El centro de preparación de estudios universitarios de la Universidad Nacional de Ingeniería se encuentra en la Avenida Javier Prado Oeste 730, Magdalena del Mar 15076.

¿Qué consume?

La mayoría de sus alimentos varían entre comida casera y aquella que encuentra a su alcance mientras se encuentra en horario de clases.

¿Qué le preocupa?

Estos alumnos se sienten preocupados por ingresar a la Universidad. Muy aparte del costo de las clases, las vacantes de ingreso son muy limitadas y solo un pequeño grupo entre todos los alumnos pueden ingresar.

¿A dónde va?

La meta en común de todos los postulantes es conseguir entrar en la universidad, terminar una carrera universitaria y poder conseguir un empleo para ser parte de la sociedad.

¿Qué edad tiene?

Los postulantes en los cuales haré mi investigación son aquellos jóvenes entre 16 y 19 años de edad.

¿Estado civil?

Soltero

¿Qué le gusta hacer?

Los alumnos presentan distintos tipos de hobbies o gustos de los cuales, por la edad, podemos destacar el salir con sus amigos o ir a las discotecas.

¿Lee?

Si, los postulantes deben leer gran cantidad de libros para poder rendir en los exámenes.

¿Estudia?

Si, se preparan para poder ingresar a la Universidad.

¿Religión?

La mayoría son católicos, sin embargo, existen otras creencias.

¿Ingresos?

La mayoría de los estudiantes de la CEPRE-UNI provienen de familias del sector socioeconómico C-D, por lo tanto, tienen ingresos menores.

¿Gastos?

Los gastos de estos alumnos van desde la matrícula, la pensión y los gastos extras que deben hacer en su permanencia al instituto (pasajes, alimentos, materiales, etc.).

c. Levantamiento de la información

i. Fotografías de la situación del problema

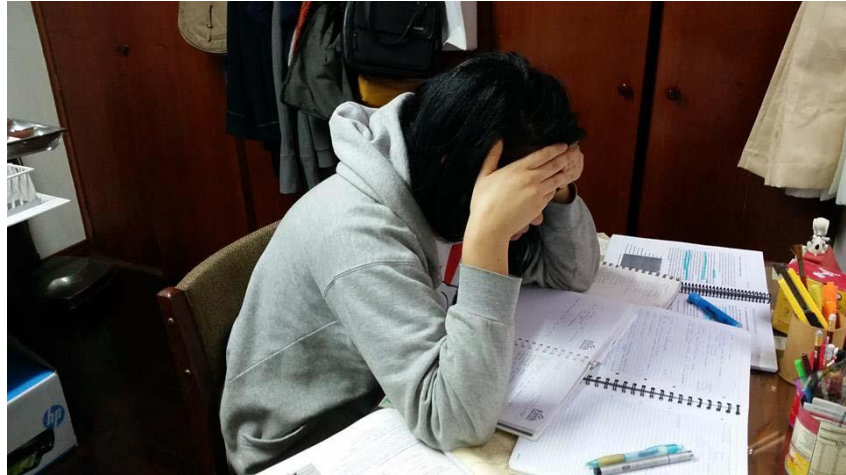


Figura 12: Fuente propia



Figura 13: Fuente Kaylechuza



Figura 14: Fuente propia



Figura 15: Fuente Andina



Figura 15: Fuente Andina

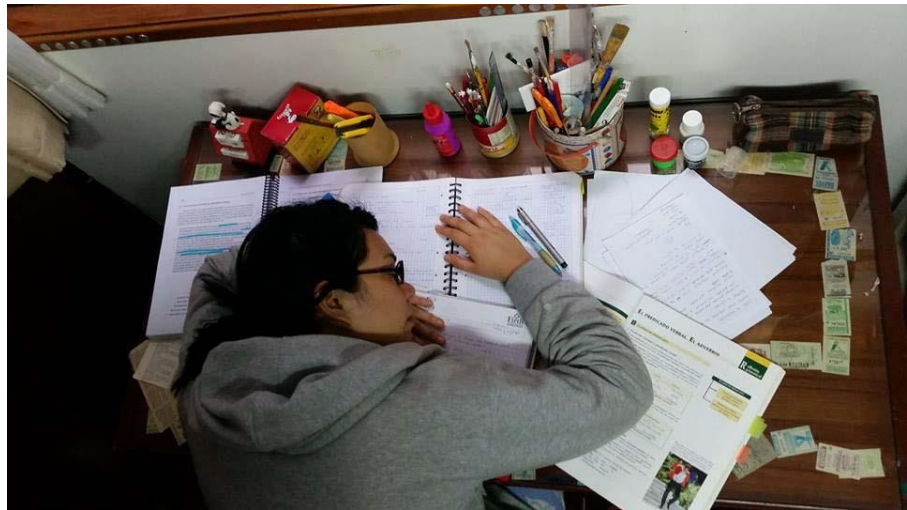


Figura 16: Fuente propia

ii. Entrevistas

Para la investigación se realizaron entrevistas las cuales se detallarán a continuación:

- Alumnas de CEPRE UNI
 - Se levantan temprano a estudiar, almuerzan rápido y van a clases hasta las 10 pm.
 - Algunos asisten a otras academias para continuar con los estudios o repasar lo aprendido en la CEPRE-UNI
 - La mayoría come sus alimentos rápido o no comen por la falta de tiempo
 - El estrés aumenta cuando se acerca la fecha del examen
 - Han presentado cuadros de estrés en los cuales no han querido salir de sus casas o faltar a clases
- (Gastroenterólogo de la clínica Ricardo Palma)
 - Uno de los factores que desencadena la gastritis es la bacteria *Helicobacter Pylori*

- El consumo de bebidas alcohólicas, gaseosas e incluso medicamentos puede provocar inflamación en el estomago
- Los jóvenes suele tomar medicamentos contra el acné u otras razones y eso puede provocar inflamación en el estómago, las llamadas gastritis agudas
- Una vez diagnosticada la gastritis aguda es necesario cumplir con el tratamiento ya que existe la posibilidad que se desarrolle a una crónica
- Los jóvenes, ya lejos del control de sus madres, pueden abusar del alcohol y de otras sustancias que hacen daño a su estomago

➤ Gino Curioso (*Psicólogo de la Universidad San Ignacio de Loyola*)

- El estrés es un estado de tensión. En termino actuales algunos lo han llamado “presión por falta de tiempo”
- El estrés afecta al sistema inmunológico, el sistema cardiovascular, el sistema gastrointestinal, incluso reacciones alérgicas a la piel. Lo más común en cuanto a afectación del estrés es la gastritis.
- Existen distintos tipos de factores que provocan estrés, es necesario identificar cual es el que afecta a la persona.
- El estudiante se siente abrumado por la cantidad de tarea y por la cercanía de los exámenes. Esto afecta su sistema orgánico, en general, así como su equilibrio emocional.
- Hay estudiantes que se encuentran más vulnerables a estas situaciones y pueden caer en la depresión.

- Daniela Pozzuoli (Bachiller en Psicología)
- Existe estrés académico, por querer cumplir con todas tus tareas, sacar las mejores notas. Existe estrés laboral, querer impresionar a tu jefe, cumplir con tus deberes y muchas otras clases
 - Usualmente el estrés ocurre en personas que no pueden identificar sus emociones. Esto provoca que, al buscar respuesta de saber qué es lo que siente, le genera estrés.
 - Existe esta presión de querer ingresar, de querer complacer a sus padres. Estamos en un mundo competitivo donde se valora más la educación universitaria por sobre las carreras técnicas de instituto
 - Un chico de 16 años aún es inexperto en ciertos aspectos. Sin embargo, las empresas cada vez buscan profesionales más jóvenes y, el joven de 16 años, siente la presión de ingresar rápido a la universidad para, al acabarla, seguir perteneciendo al rango de edad que buscan estas empresas.
 - Los síntomas de estrés puede provocar contracturas musculares, parálisis.
 - El Eustrés, o estrés positivo, es el tipo de estrés que necesitamos para poder salir adelante. Te impulsa a querer superarte, sacar las mejores notas, te empuja a querer seguir.
 - El estrés, al sobrecargar la mente, puede generar problemas o enfermedades a largo plazo. Una de las características de estrés que se ve bastante es la gastritis.
 - Es necesario concientizar a la población sobre el manejo y reconocimiento de emociones, así como el uso del eustrés para desarrollarnos y superarnos.

7. CAPITULO V

a. Análisis del Diseño

Sintaxis:

Bajo el concepto de equilibrio, la aplicación móvil debía ser informativa y divertida para el usuario, con el fin de su uso fuera constante. Por lo tanto, los colores empleados para la campaña se basan en la idea de videojuego, azul oscuro, verde (en referencia a la tecnología), rosado, celeste y blanco. Se buscó crear una asociación con los videojuegos antiguos de videoconsola tipo “Game boy”, con colores resaltantes y personajes hechos a base de pixel art.

La aplicación contará con mini juegos en los cuales se explicará los recursos que el alumno puede usar para estudiar o ganar energía con una alimentación más saludable. Así mismo, contará con marcos de fotos para las “selfies” de los jóvenes.

Estética:

El público al cual va dirigido este proyecto son los jóvenes postulantes de la CEPRE-UNI, específicamente aquellos cuyo rango de edad fluctúa entre los 16 a los 19 años. En esta etapa es donde los jóvenes se sienten atraídos por las aplicaciones móviles, por lo

tanto el lenguaje de la campaña será atrayente, divertido, tecnológico y creativo.

El estilo de la aplicación está basado en los videojuegos de consolas antiguas, lo que se conoce ahora como “retro”, debido a que se encuentra de moda entre los jóvenes. Las tipografías variaran entre las del logotipo, que son de color verde claro y tienen el aspecto de esta infladas, y la tipografía del juego, que es pixel y azul oscuro.

El fin de este estilo es informar, de manera atrayente y dinámica, sobre el tema. Así mismo, que sea una comunicación directa y sencilla para que el postulante pueda absorber la información.

Pragmatismo:

Los involucrados en el problema no son conscientes de la existencia del mismo, por lo tanto no toman las medidas necesarias para mejorar la situación. Debido a que el público objetivo para la aplicación son jóvenes, la aplicación móvil se considera un medio de fácil acceso para ellos, ya que se encuentran más familiarizados con este tipo de tecnología debido a su constante uso, ya sea como método de entretenimiento o herramienta de estudio.

Se evaluarán los resultados mediante un focus group con un grupo de alumnos, se les explicará el objetivo de la aplicación, se realizarán ejercicios para evitar el estrés y, finalmente, se buscará una retroalimentación para saber en qué puntos puede mejorar la aplicación y se espera que los jóvenes tomen lo aprendido en el taller para aplicarlo en su rutina de estudios diaria.

Simbología:

Se busca, mediante el proyecto, que el alumno tome conciencia del problema. La gráfica, divertida y atrayente, ayuda al alumno a comprender mejor el mensaje y se queda grabado en su memoria debido a la forma y la paleta de colores.

Las aplicaciones móviles ayudan al joven a sentirse dentro de una zona de confort, debido a que ellos son el mayor público que las utiliza. Por lo tanto, la aplicación del proyecto les hablará de manera directa y entendible ya que manejaría el mismo lenguaje que los alumnos.

Las piezas gráficas diseñadas y desarrolladas para el proyecto fueron las siguientes:

- Tráiler del aplicativo móvil (pieza principal): Un video el cuál explica y muestra las funciones que tendrá la aplicación
- Tomatodo: Con el logo del proyecto y llavero para que cuelgue de la mochila o bolso.
- Carta Pixel: Dará constancia de haber concluido el focus group y, con lo aprendido, acredita al alumno a subir al siguiente nivel (ingresar a la universidad).
- Marco de foto de la aplicación: Los alumnos podrán tomarse fotos para el recuerdo de la implementación.
- Fanpage: En el cual se colgarán las fotos de la implementación y mantendrá al día a los seguidores sobre noticias de la aplicación o temas relevantes al estrés o la gastritis.

b. Diseño de la Comunicación

Se llegará al público objetivo mediante una campaña de promoción de la aplicación en Facebook, donde se invita al alumno a conocer sobre la aplicación y sus objetivos. Así mismo, esta aplicación tendrá un lenguaje informal, con el fin de crear un vínculo con el alumno y que se sienta cómodo usándolo, como una herramienta y no como un objeto de estudio.

El alumno sentirá interés en la aplicación debido a que será un tipo de ayuda para lograr su objetivo: el ingreso a la universidad. Todo el contenido de la aplicación ayuda a guiar al alumno a usar su máximo potencial para estudiar mejor, alimentarse correctamente y, a su vez, tener más energía para sus rutinas diarias en cuanto a estudio. Esto ayudará a que sienta seguridad y evite cuadros de estrés que sean un obstáculo para la realización de sus objetivos. La aplicación busca ser un “amigo confiable” que sirva de apoyo en esta época de preparación pre-universitaria.

Los resultados al seguir los consejos de la aplicación harán que el alumno entienda la importancia de cuidar su alimentación y organizar adecuadamente el tiempo para el estudio. Al ver que llegan a su máxima capacidad, lo cual es provechoso, desearán seguir con esta nueva forma de vida, con el fin de lograr más objetivos en el futuro sin la necesidad de sobre exigir su cuerpo demasiado.

Los medios de la campaña “Al 100%” serán, en su mayoría, interactivos y digitales ya que se mostrará un video instructivo y promocional de la aplicación para el estudiante. Se planea dar ejemplos de las distintas actividades que la aplicación ofrece, tanto en el ámbito de estudio como en el de alimentación. De igual forma, se realizará una campaña vía Facebook que ira en cuenta regresiva hasta el día de la implementación, donde se revelará la aplicación y sus distintas funciones. La página mostrará toda la información

respecto a la aplicación para que llegue a más público y se dé a conocer. Se contará también con piezas gráficas impresas para el día de la campaña, con las cuales los alumnos tomarán fotos y “selfies”.

8. CAPITULO VI

Análisis de los resultados

Luego de finalizar la implementación se llevó a cabo un análisis de resultados del proyecto “Al 100%” donde se recogió información brindada por los estudiantes, a modo de entrevista, con el fin de mejorar el producto para un mejor desempeño.

a. Aplicación

Se invitó a los alumnos al focus group del proyecto mediante una campaña de intriga en Facebook. Mediante un contador del 0 al 100% se generó curiosidad en el alumno.

La implementación se llevó a cabo el día viernes 23 de marzo a las 5pm en un aula con proyector y tuvo una duración de una hora. Se contó con la participación de estudiantes a los cuales se les enseñó el tráiler de la aplicación. Se recibieron sus respectivas opiniones y recomendaciones de la aplicación. Así mismo, se les enseñó una rutina de ejercicios simples con el fin de que puedan aplicarse en el horario de estudio para relajarse.

Al finalizar la jornada se les hizo entrega de las otras piezas gráficas: la carta que los acredita pasar al siguiente nivel, un tomatodo con el logo de la aplicación y una fotografía con el marco del proyecto.

b. Diseño de la metodología

Para el desarrollo del proyecto, se planteó una forma dinámica y entretenida por la cual los jóvenes tomaran conciencia de la importancia del cuidado físico y psicológico. Por lo tanto, con la ayuda de una profesional en psicología se recibieron comentarios sobre el contenido de la aplicación.

La idea principal consistió en enseñar de forma entretenida, por lo tanto la aplicación móvil se desarrolló como un juego. Así mismo, se agregó contenido sobre una adecuada alimentación con el fin que los estudiantes, al corregir sus hábitos alimenticios, adquieran energía para mantener las rutinas de estudio.

Se eligió esta metodología de trabajo considerando la rutina y entretenimientos de los jóvenes de dicha edad, 16 a 19 años. Así mismo, se planteó educar de forma distinta, mediante juegos, con el propósito de mandar un mensaje de conciencia más duradero.

c. Evaluación de la metodología

El proyecto de aplicativo móvil tuvo una gran acogida entre los jóvenes postulantes. Hubo interés en la aplicación y se recibieron comentarios para agregar más contenido a la aplicación de una forma más personalizada. Se recomendó personalizar la aplicación para llegar a un mayor número de personas con distintos tipos de manejo del estrés.

Los alumnos dieron sugerencia de apoyo académico en la aplicación, lograr tener acceso a informes o métodos de estudio que se podría aplicar en las academias de preparación o en la enseñanza individual, con el fin de que el alumno logre mejorar sus métodos de estudio.

La metodología utilizada logro cumplir los objetivos propuestos en una primera etapa. Al recibir los comentarios de los alumnos se llegó a la conclusión que podría contener más información y dinámicas para ayuda del alumno.

d. Registro de la implementación

La implementación se llevó a cabo con un focus group de estudiantes el día 23 de marzo. Tuvo una duración de una hora en donde los estudiantes compartieron sus opiniones, brindaron recomendaciones del proyecto y tomaron conciencia del cuidado del cuerpo para estar en mejores condiciones para rendir el examen de ingreso.







e. Documentos que acrediten evaluación de pares comentarios de profesionales del diseño o afines con grado mínimo de Licenciado que opinen sobre el proyecto en conjunto

Figura 17



Figura 18

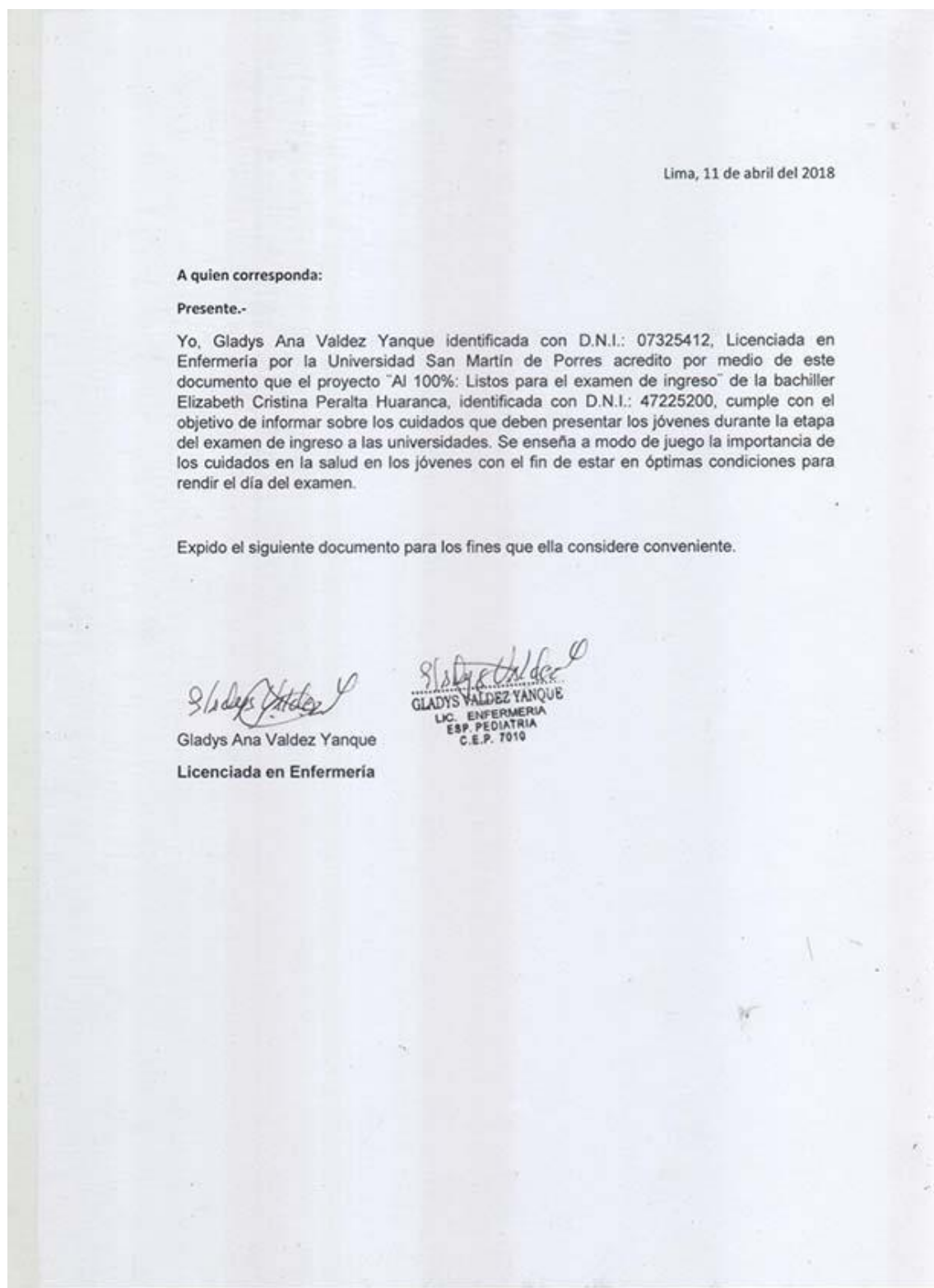


Figura 19



Figura 20

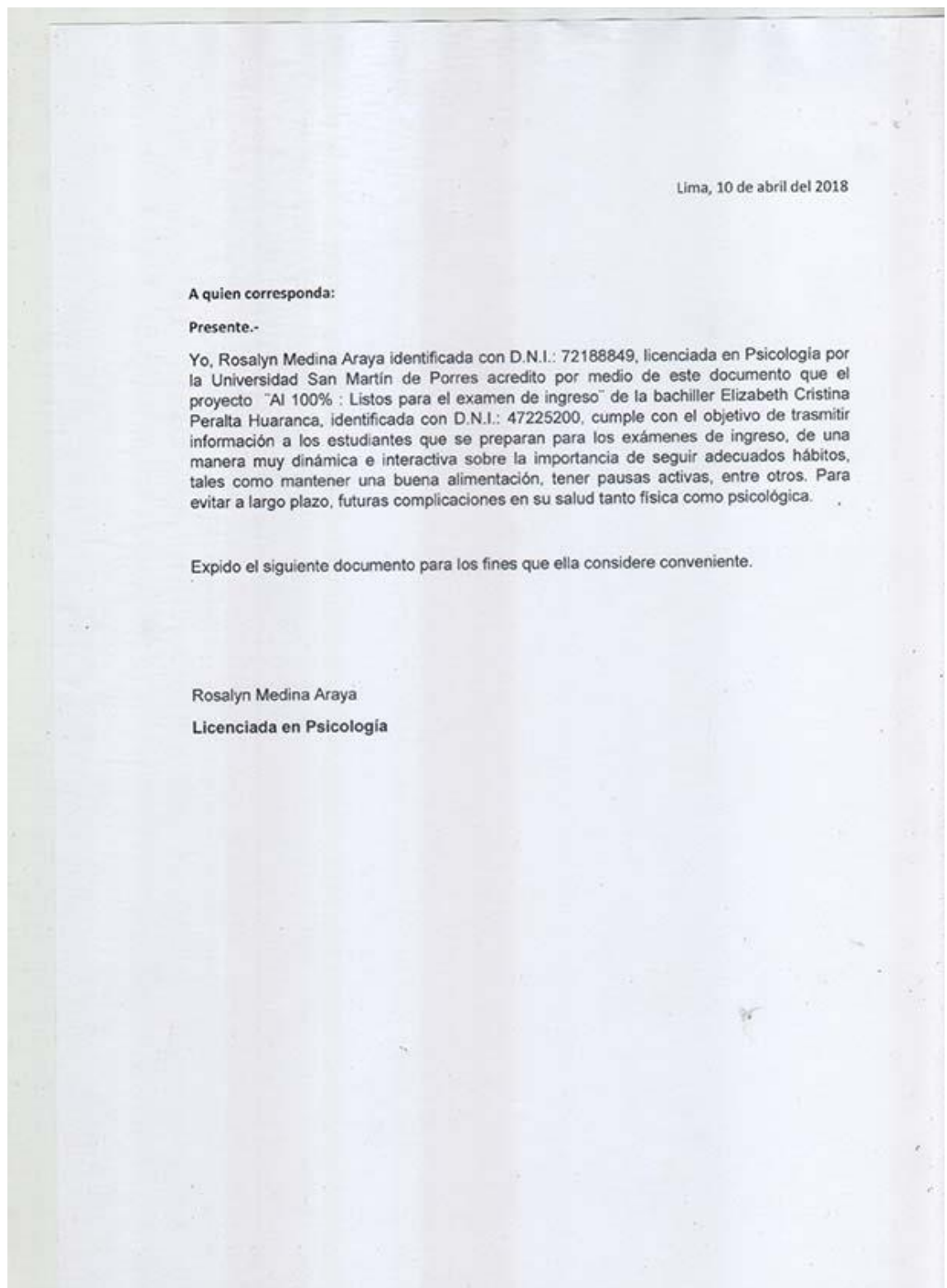
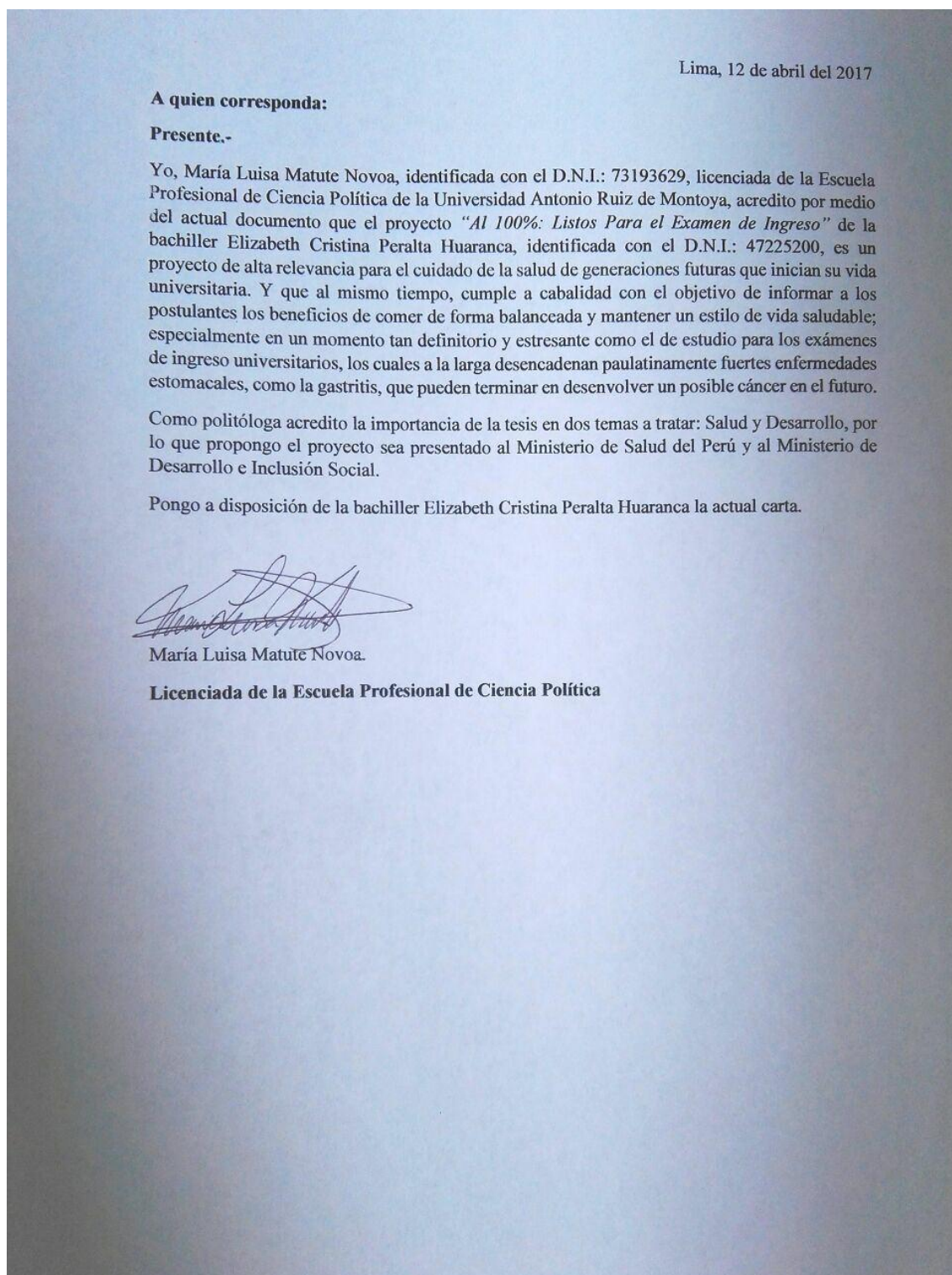


Figura 21



9. CAPITULO VII

Conclusiones

Al finalizar la investigación se llegó a la conclusión que los estudiantes que postulan a universidades como la Universidad Nacional de Ingeniería cuentan con un tiempo límite para realizar las actividades en el día. Debido a las rigurosas rutinas de estudio, los estudiantes tienden a sufrir de estrés y problemas gastrointestinales debido a la mala alimentación.

Usar un aplicativo móvil para llegar a los jóvenes postulantes es una herramienta útil debido a la popularidad de este recurso entre los jóvenes, permitiendo al mismo tiempo entretener y concientizar sobre hábitos saludables para lograr un mejor desempeño académico.

El uso de la aplicación móvil “Al 100%” ayuda a los jóvenes a lograr la meta de ingreso a la universidad sin descuidar los aspectos físicos y mentales

Recomendaciones

- Se recomienda recibir más opiniones de los jóvenes postulantes, con el fin de lograr un producto con mejor calidad y que logre cumplir con los objetivos propuestos.
- Se propone poner la aplicación móvil para descarga gratuita en tiendas online como AppStore y PlayStore, con el fin de que llegue a más usuarios.
- Se recomienda crear campañas de difusión en páginas como Facebook, Youtube, Instagram y Twitter. Estas páginas son usadas diariamente por los jóvenes postulantes, por lo tanto, se encontrarán al tanto de las noticias de la aplicación.
- Se recomienda crear un grupo de trabajo más elaborado para contar con asistencia psicológica y nutricional en primera mano,

con el fin de usar sus respectivos conocimientos para ayudar al alumno a evitar cuadros de gastritis y ansiedad.

10. Bibliografía

1. Amat y León Ch., Carlos (1990). La alimentación en el Perú. Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico
2. Gonzáles Boto, René. Marquéz Rosa, Marta (2013). Relación entre actividad física y salud mental. Ediciones Díaz de Santos
3. Pont Amenós, Teresa (2013). El psicólogo ante las crisis de la vida". Editorial UOC
4. Rojas Enrique (2012). La ansiedad. Grupo Planeta Spain.
5. Walter H. Curioso; Ninoska Donaires Mendoza; Carlos Bacilio Zerpa; Christian Ganoza Gallardo; Raúl León Barúa (2002). Prevalencia y Asociación de la dispepsia y el síndrome del intestino irritable en una comunidad de la Selva Peruana. Revista de Gastroenterología del Perú, V22. N.2.

