

Artículo original. Vol. 4 - Nro. 4, pp. 57 - 69. Diciembre 2026. E-ISSN: 2960-8015

Herramienta terapéutica para la gestión emocional en mujeres adultas sobrevivientes de violencia basada en género para aplicación móvil

Therapeutic tool for emotional regulation in adult women survivors of gender-based violence for mobile application use

<https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v4.n4.a238>



Moscoso Padilla Michelle Adhaly ¹, Castillo Astudillo Luz Marina  ²
Andrés Alexis Ramírez Coronel ³, Jessica Vanessa Quito-Calle ⁴

¹ Universidad Politécnica Salesiana; michelleadmp05@gmail.com. Cuenca, Ecuador.

² Universidad Politécnica Salesiana; lcastilloa@ups.edu.ec. Cuenca, Ecuador.

³ Universidad Politécnica Salesiana; aramirezcl@ups.edu.ec. Cuenca, Ecuador.

⁴ Universidad Politécnica Salesiana; jquito@ups.edu.ec. Cuenca, Ecuador.

¿Como citar?

Moscoso Padilla , M. A. ., Castillo Astudillo, L. M. ., Ramírez Coronel , A. A. ., & Quito Calle, J. V. . (2026). Herramienta terapéutica para la gestión emocional en mujeres adultas sobrevivientes de violencia basada en género para aplicación móvil. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, 4(4), 57 - 69. <https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v4.n4.a238>

Recibido: 24-11-2025

Aceptado: 29-06-2026

Publicado: 01-10-2026

Nota del editor

REDLIC se mantiene neutral con respecto a reclamos jurisdiccionales en mensajes publicados y afiliaciones institucionales.

Editorial

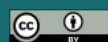
Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea (REDLIC)
www.editorialredlic.com

Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios

Conflictos de interés

No presentan conflicto de intereses.



Este es un artículo de acceso abierto, bajo licencia [Creative Commons \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) de Atribución 4.0 Internacional

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar y desarrollar una aplicación móvil para la gestión y regulación emocional en mujeres adultas sobrevivientes de violencia basada en género en Cuenca – Ecuador, con el acompañamiento de terapeutas en su uso. Se aplicó un enfoque mixto (cuali-cuantitativo) para la investigación y se emplearon técnicas como el Diseño Centrado en el Usuario, permitiendo identificar necesidades emocionales reales, diseñar soluciones accesibles y validar la efectividad de la app con profesionales y con las usuarias finales. Se creó la aplicación Nuna Warmi como un espacio seguro pensado desde y para las mujeres, al reconocer sus historias, necesidades y emociones. La aplicación busca representar a esta población desde una mirada empática y ofrece una herramienta que supere barreras económicas, geográficas y sociales, respondiendo a las limitaciones que muchas mujeres enfrentan, en el contexto ecuatoriano, para acceder a recursos terapéuticos continuos. El proyecto cumple con los objetivos planteados, dentro de los cuales se implementaron técnicas de regulación emocional, reconocimiento de emociones, respiraciones y meditaciones guiadas. Estas herramientas se desarrollaron para ser interactivas y se adapten a las necesidades de las usuarias, finalmente, validadas en pruebas piloto con las usuarias. En el área del diseño multimedia, Nuna Warmi evidenció la importancia de integrar un enfoque social y psicológico en todo el proyecto. Con esto se concluye que la app es una herramienta pertinente para complementar el proceso terapéutico, aunque se identificaron áreas de mejora en personalización de contenidos e interacción entre usuarias para futuras versiones.

Palabras clave: violencia basada en género; autorregulación emocional; aplicaciones de apoyo terapéutico; intervenciones psicológicas mediadas por psicología; aplicaciones de salud mental; aplicación móvil.

Abstract

This research aimed to design and develop a mobile application for emotional regulation and management in adult women survivors of gender-based violence in Cuenca, Ecuador, with the support of therapists during its use. A mixed-method approach (qualitative and quantitative) was applied, using techniques such as UserCentered Design, which enabled the identification of real emotional needs, the creation of accessible solutions, and the validation of the app's usability by both professional and final users. Nuna Warmi was created as a safe place conceived from and for women, acknowledging their stories, needs and emotions. The app seeks to represent this population through an empathic perspective and offers a tool that overcomes economic, geographic and social barriers, addressing the limitations many women face in the Ecuadorian context when accessing continuous therapeutic resources. This project fulfilled its stated objectives by implementing emotional regulation techniques such as emotion recognition, guided breathing and meditation. These tools were developed to be interactive, tailored to user needs, and validated through pilot testing. In the field of multimedia design, Nuna Warmi demonstrated the value of embedding social and psychological awareness into the development process from the beginning. The app proves to be a relevant and impactful tool to complement therapeutic care, while also highlighting areas for future improvements such as content personalization and peer-to-peer interaction.

Keywords: gender-based violence; emotional self-regulation; therapeutic support applications; psychology-mediated psychological interventions; mental health applications; mobile application.

1. Introducción

A nivel global, la violencia basada en género contra la mujer es una de las problemáticas sociales más alarmantes y persistentes. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud y ONU Mujeres (Violencia contra la mujer - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud, 2025) advierte sobre la magnitud del problema, mencionando que una de cada tres mujeres en el mundo ha sido víctima de al menos un tipo de violencia basada en género.

Según datos de la Secretaría de Salud de Quito (Secretaría de Salud, 2025) no se disponen instrumentos legales suficientes para asegurarle a la población el acceso a la salud mental como un derecho fundamental. Además, se refleja una escasez de centros especializados y/o acciones que promuevan y prevean la salud mental en Ecuador.

En el área de la salud mental, la combinación de herramientas digitales con la Terapia Cognitivo Conductual constituye una innovación social en la atención terapéutica, al reducir barreras sociodemográficas, físicas y logísticas mediante entornos seguros que favorecen el autococonocimiento emocional (Castillo, 2024).

Al tener disponibles dispositivos personales, se facilita el acceso a aplicaciones y material elaborado junto al profesional de salud mental para tareas entre sesiones (Distéfano *et al.*, 2015). Existen aplicaciones populares como *Calm*, *Headspace* o *SuperBetter*, que cubren el ámbito de la gestión emocional, mostrando ser eficientes en la reducción de los niveles de ansiedad, estrés u otros síntomas emocionales, proporcionando recursos gamificados como

meditaciones o rutinas de autocuidado.

Aunque existen herramientas útiles como las anteriormente mencionadas, estas no están diseñadas específicamente para mujeres, ni cubren las necesidades que presentan en el contexto sociocultural del Ecuador, por lo que en el país existe una carencia en cuanto a tecnologías accesibles y personalizadas que se puedan utilizar como acompañamiento emocional fuera de la terapia presencial.

Las mujeres adultas, sobrevivientes de violencia basada en género, que acuden a un proceso terapéutico requieren soluciones que se puedan adaptar a sus rutinas diarias, que no exijan conocimientos técnicos muy avanzados ni una gran inversión de tiempo, donde puedan recibir contención emocional sin juicios y en el momento que lo necesiten, sin que estas soluciones sustituyan el proceso terapéutico, sino que funcionen como herramientas que lo complementen y las apoye en la gestión de emociones, autocuidado y fomento, al mismo tiempo, su recuperación emocional.

El objetivo de esta investigación fue diseñar y desarrollar una aplicación interactiva terapéutica con actividades lúdicas para la gestión emocional de mujeres de 30 a 50 años, sobrevivientes de violencia basada en género en Cuenca - Ecuador, con el acompañamiento de terapeutas como mediadoras en su uso, promoviendo su recuperación emocional y fortalecimiento personal.

2. Materiales y métodos

Esta investigación se realizó bajo un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para comprender de manera integral las necesidades emocio-

nales, sociales y tecnológicas de las mujeres sobrevivientes de violencia basada en género. Se utilizó el método cuantitativo para recopilar datos estadísticos sobre las emociones más comunes o recurrentes de las mujeres sobrevivientes, el uso de la tecnología y sus preferencias mediante encuestas estructuradas. Por otro lado, el método cualitativo permitió explorar más profundamente las percepciones, experiencias y valoraciones tanto de las mujeres como de profesionales de diversas áreas mediante observaciones de su participación y validaciones.

Se creó la aplicación orientada a la gestión y regulación emocional para mujeres adultas sobrevivientes de violencia basada en género. Para su creación se siguió el modelo de Diseño Centrado en el Usuario (DCU) propuesto por la norma ISO 9241-210 (Romero, 2020), que propone una constante participación de los usuarios durante su desarrollo de tal manera que se pueda garantizar un producto funcional significativo y accesible. Se adoptaron también principios del modelo Lean UX (Gothelf & Seiden, 2013) para el proceso iterativo de diseño, que se centra en la validación frecuente mediante pruebas rápidas, colaboración con especialistas y ajustes progresivos. Bajo estas metodologías se estructuró un proceso dividido en ocho etapas.

2.1. Determinación de Necesidades y Perfil de Usuarías

Se aplicó una encuesta a 14 mujeres de entre 30 y 50 años que asisten a un proceso terapéutico en la Casa de la Mujer, espacio dirigido por el Gobierno autónomo descentralizado del Cantón Cuenca o GAD Municipal de Cuenca (a través de la Dirección de Desarrollo Social), diseñado como

un refugio seguro para brindar atención integral, capacitación, y protección frente a la violencia de género. Las preguntas determinaron emociones frecuentes, síntomas emocionales como tristeza, miedo, tristeza o culpa, niveles de familiaridad tecnológica, acceso a dispositivos y sus expectativas frente a una herramienta digital que puedan usar como parte de su proceso de terapia. Esta etapa sirvió para tener una base para los lineamientos del diseño, para estipular el contenido que se agregaría y determinar el estilo narrativo y en qué software se podría desarrollar la aplicación.

2.2. Conceptualización del Contenido

Partiendo del diagnóstico basado en los resultados de la primera encuesta, se definieron las secciones clave de la app, priorizando las necesidades sociales y emocionales de las usuarias. Entre las secciones incluidas están recursos audiovisuales para la regulación emocional como ejercicios de respiración guiada, concretamente la respiración cuadrada, 4-7-8, respiración con pétalos y respiración con sonido ambiental.

Bajo los conceptos de mindfulness y regulación emocional se propusieron meditaciones guiadas bajo distintos temas como respiración profunda, reconexión con el cuerpo, afirmaciones positivas y conexión con la niña interior. Se propuso también un espacio para el reconocimiento de emociones mediante actividades lúdicas e interactivas, una rueda de las emociones y un espacio para expresarse libremente mediante la escritura.

Fue importante agregar un apartado con información educativa sobre tipos de violencia, alertas de violencia en relaciones y el círculo de la violencia. Y finalmente

te un botón de emergencia para contacto directo con servicios de atención en situaciones de riesgo. Todas estas decisiones se fundamentan en teorías de regulación emocional, diseño emocional y psicología centrada en el usuario.

2.3. Creación de Identidad de la Aplicación

En esta fase, se diseñó el concepto y la identidad visual de la app, considerando que la narrativa debe transmitir empatía, confianza, contención emocional y una conexión con lo femenino y cultural. Se buscó un nombre que sintetice estos valores, que refleje conexión de las mujeres consigo mismas, sin dejar atrás la representación cultural.

Se eligió el nombre Nuna Warmi, una palabra compuesta en lenguaje kichwa, lenguaje nativo ecuatoriano, donde “nuna” significa mente, alma o espíritu y “warmi” que significa mujer, Nuna Warmi se puede traducir entonces como “alma de mujer”. Esta combinación de palabras expresa el propósito de la aplicación, ser un espacio de conexión interior para la mujer, que atienda sus emociones desde una perspectiva de cuidado y dignidad.

El nombre también busca reivindicar el valor de las lenguas originarias del Ecuador, integrando identidad cultural y enfoque terapéutico. Junto al nombre, se creó un imagotipo en Adobe Illustrator, combinando el símbolo del género femenino, la mujer y el cerebro. Se diseñó una paleta monocromática centrada en el color violeta, que representa el feminismo. La tipografía Nunito, se eligió por su legibilidad, redondez y carga emocional amigable con el usuario.

2.4. Diseño de Interfaces y Prototipo Funcional

En Figma, se construyó un primer wireframe para determinar la estructura de la aplicación y su navegabilidad. Una vez listo el planteamiento de la estructura de la app, se creó una paleta de colores para la aplicación, siguiendo el concepto de transmitir confianza y sentirse amigable, que se implementó posteriormente en un primer prototipo con formas y un diseño base de la interfaz de aplicación con la información, textos guía y mensajes de acompañamiento.

Posteriormente, se diseñó el contenido visual de la app, recursos para los botones, también creadas en Adobe Illustrator y animaciones para los ejercicios de respiración generadas en Adobe After Effects. Se grabaron audios para los ejercicios de respiración y las meditaciones guiadas en conjunto con la profesional María Caridad Larriva, quien le brindó un tono amigable y personal a los ejercicios.

Con las correcciones del contenido culminadas, se procedió con un último prototipo donde se implementaron las ilustraciones de la app, botones, iconos y las ilustraciones que luego serían animadas para los ejercicios de respiración. Se aplicaron los principios de la Teoría Gestalt, Teoría del Color y la Psicología del Color para reforzar el mensaje terapéutico.

2.5. Desarrollo de Aplicación Funcional

Se desarrolló la aplicación en Thunkable Pro, esta herramienta fue elegida porque permite generar archivos instalables para Android (APK). En esta se integró el diseño creado en Figma y se añadieron las funciones que no se agregaron en el prototipo. Entre las funciones están: repro-

ductores de video, campos de texto, la función para la llamada de emergencia, un lector web y lógicas de navegación automatizada.

Para las pantallas correspondientes a los ejercicios se implementaron herramientas como un lector web para la actividad interactiva de Genially, una entrada de texto para el diario emocional y reproductores de video para las animaciones de los ejercicios de respiración.

Para las meditaciones se implementaron reproductores de audio que funcionan mediante botones, hay dos de estas meditaciones que por limitaciones del software están disponibles únicamente en línea; por ello se agregó un aviso en estas pantallas para que la usuaria pueda decidir si gusta navegar a los enlaces externos o elegir otra meditación.

Una vez integrado el diseño de interfaz de cada pantalla de Figma dentro de Thunkable, se procedió con el desarrollo de las lógicas, Thunkable ofrece una metodología lowcode para el desarrollo de apps, lo que agilizó el proceso. Paralelamente, se creó una actividad lúdica de reconocimiento de emociones en Genially y se implementó en la aplicación mediante un lector web, esta es una actividad de tipo quiz con preguntas para una mejor comprensión de las emociones.

2.6. Exportación del Proyecto en Archivo APK

Una vez culminado el desarrollo de la aplicación con el diseño y las lógicas correspondientes, se exportó el proyecto para su instalación en dispositivos Android. Thunkable en su versión Pro permite exportar versiones de prueba ilimitadas como archivos apk, sin embargo, estas son válidas por 72 horas, para su uso

permanente se debe publicar la aplicación y para ello se debe hacer una suscripción como desarrollador en Google Play.

2.7. Evaluación de la Aplicación con Profesionales

Se realizó una evaluación de la primera versión de la app con profesionales en distintas áreas, en este proceso de evaluación se analizaron aspectos como la coherencia del enfoque terapéutico, sensibilidad del contenido, accesibilidad visual y tecnológica y viabilidad en entornos reales de atención psicológica a víctimas. Las recomendaciones de los profesionales sirvieron como retroalimentación para realizar ajustes y mejoras en la aplicación. En esta fase se agregó la sección de reconocimiento de emociones, misma que fue una sugerencia de los profesionales y se implementaron nuevos íconos que iban más alineados con la estética de la app.

2.8. Evaluación de la Aplicación con Usuarías Finales

Además de la evaluación con profesionales, se realizó una encuesta final con 8 mujeres del grupo inicial para evaluar la experiencia directa de las usuarias finales al usar la aplicación. El método de evaluación que se usó es una versión adaptada de la escala uMARS (User Version of the Mobile App Rating Scale), desarrollada por Stoyanov *et al.* (2016) para obtener retroalimentación de usuarios sobre aplicaciones móviles de salud y bienestar.

La escala uMARS evalúa cinco dimensiones: participación, funcionalidad, estética, calidad de información y validación subjetiva. Cada dimensión se compone de ítems tipo Likert que miden cada parámetro. En esta investigación se adaptó la encuesta tomando en cuenta el len-

guaje empático, la seguridad emocional, la usabilidad en el entorno terapéutico y sensibilidad al trauma. La encuesta final conserva la estructura original uMARS agregando elementos que van acorde a las necesidades específicas de las mujeres.

3. Resultados

Los resultados obtenidos revelan que las usuarias percibieron la aplicación como funcional, con un diseño visual agradable y amigable, y un contenido pertinente y valioso para la regulación emocional. La valoración perfecta en la sección de utilidad y recomendación demuestra que las participantes encontraron la app beneficiosa y que la recomendarían a otras mujeres en situaciones similares.

En las respuestas a las preguntas abiertas se puede ver que las funcionalidades favoritas o las más destacadas fueron las meditaciones guiadas, se destacó también la facilidad de navegación y el diseño visual acogedor. En esta sección se mencionan sugerencias de mejora como un ajuste en el tamaño de fuente para que sea más legible y se propuso la implementación de un espacio de interacción entre usuarias para fomentar el acompañamiento mutuo, esto es una sugerencia también vista en la evaluación a profesionales.

El análisis cuantitativo refleja que las cuatro dimensiones evaluadas alcanzan un promedio superior a 4.6, lo que evidencia un alto nivel de aceptación y satisfacción general. La sección con puntaje más alto fue *Utilidad y Recomendación*, esto valida el impacto emocional positivo de la app y demuestra que las usuarias la perciben útil en momentos de malestar.

Por otro lado, la sección *Funcionamiento y Usabilidad* es la dimensión con menor

puntaje debido a observaciones como el tamaño de texto en pantallas concretas, esto no representa una barrera crítica, aunque sí es una oportunidad de mejora en próximas versiones. Desde el enfoque cualitativo, las respuestas respaldan la validación emocional de la aplicación, las usuarias expresaron sentirse seguras, comprendidas y acompañadas al utilizarla.

En el ámbito del diseño multimedia, los resultados destacan la importancia de integrar criterios de accesibilidad emocional y tecnológica en el proceso de desarrollo desde el inicio. Nuna Warmi demuestra cumplir con estos principios, lo que refuerza su pertinencia como herramienta complementaria en los procesos terapéuticos. Sin embargo, se identifican áreas de mejora en aspectos como la personalización del contenido y la posibilidad de incorporar funciones sociales para que las usuarias puedan interactuar.



Figura 1. Logo y variaciones de Nuna Warmi.

Fuente: elaboración propia

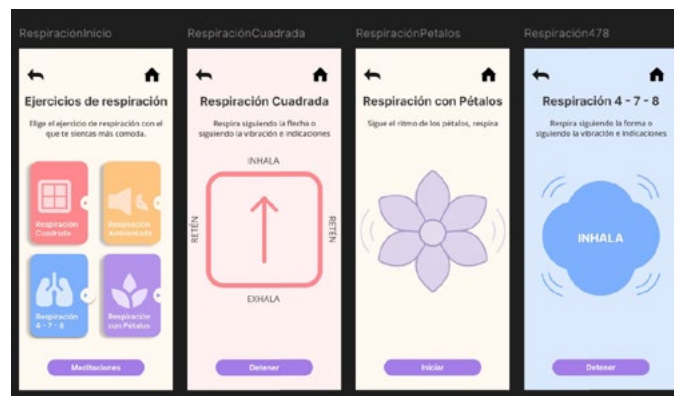


Figura 2. Pantallas de ejercicios de respiración.

Fuente: elaboración propia

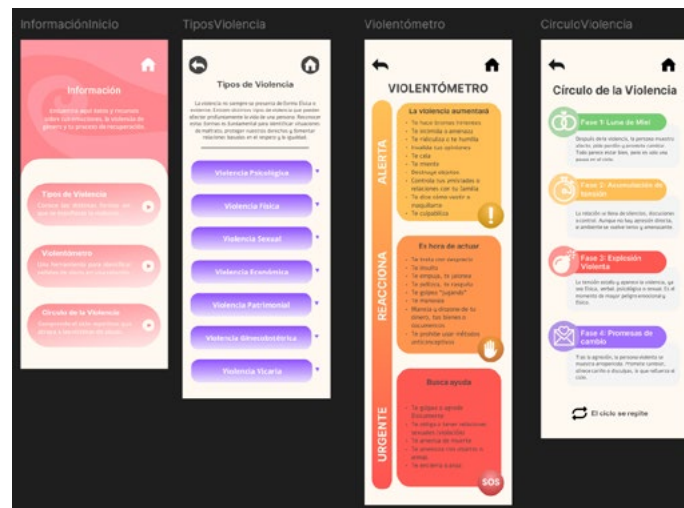


Figura 3. Pantallas de Información.

Fuente: elaboración propia

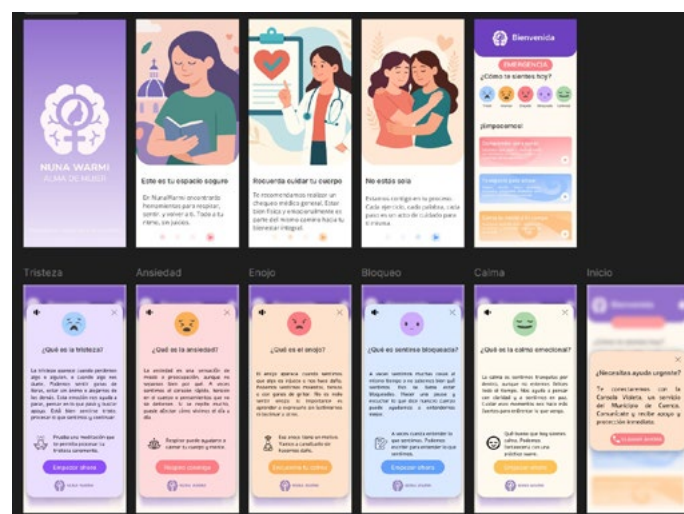


Figura 4. Pantallas de inicio, emociones y botón de emergencia.

Fuente: elaboración propia

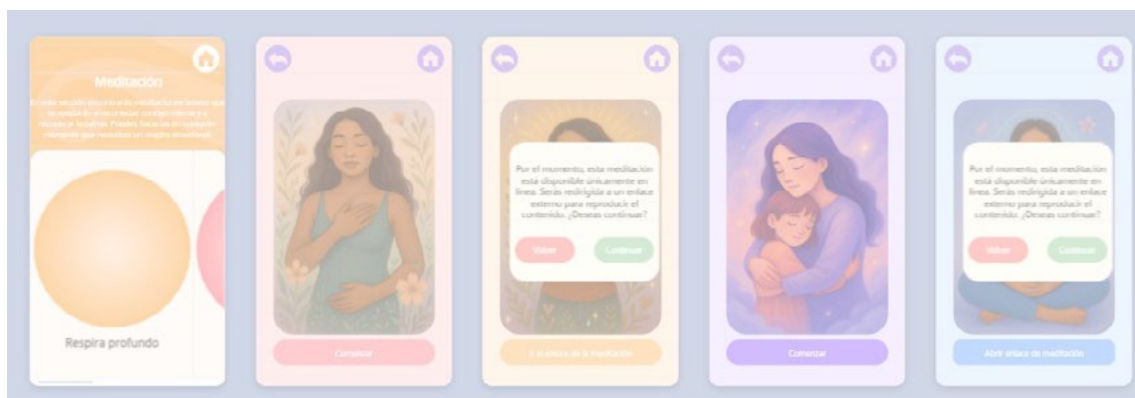


Figura 5. Pantallas de meditaciones.

Fuente: elaboración propia

4. Discusión

Estudios evidencian que las aplicaciones de salud mental pueden generar una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, sobre todo en modelos híbridos que combinan el uso de estas herramientas con atención psicológica profesional (Triviño, M & Cortez, H, 2026).

Las retroalimentaciones obtenidas por parte de las usuarias y profesionales demuestran que la app logra crear un entorno emocional seguro y de cuidado, lo que es esencial al trabajar con mujeres sobrevivientes de violencia basada en género. Los resultados obtenidos coinciden con estudios previos que mencionan que las aplicaciones móviles que están orientadas al bienestar emocional deben priorizar un diseño empático, lenguaje respetuoso y una interfaz sencilla de usar y comprender.

La aplicación fue evaluada en una etapa inicial del desarrollo, al ser un producto mínimo viable, hay muchas funciones que aún no han sido implementadas, pero que serían en extremo útil y favorecedoras para la mejora en la regulación emocional de las usuarias. A esto se le puede sumar la falta de recursos técnicos y monetarios

para la distribución de la aplicación y el desarrollo de funcionalidades más avanzadas, concretamente las limitaciones en cuanto a la distribución para dispositivos iOS, la publicación en Google Play y el acceso a las meditaciones y actividades que requieren acceso a internet para su uso.

El tiempo disponible para la investigación también fue un limitante, la fase de evaluación fue breve, realizar un seguimiento prolongado a las mujeres usuarias podría determinar cambios emocionales según el uso de la aplicación. Asimismo, con más tiempo en la fase de desarrollo se podrían haber implementado más funciones y herramientas más personalizadas.

Para futuros desarrollos o investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra, tanto en cantidad como en diversidad, se podría colaborar con más instituciones y profesionales que trabajen en procesos terapéuticos con mujeres sobrevivientes de violencia basada en género durante el desarrollo de la aplicación y la creación del contenido de esta. Mantener un estudio prolongado de los avances en cuanto a regulación emocional de las mujeres mediante el uso de la apli-

cación. También incluir más variedad de ejercicios y ejercicios más personalizados según distintas experiencias, así como un apartado social donde se puedan compartir experiencias y testimonios.

Y finalmente, se podría complementar la evaluación cualitativa mediante grupos focales que permitan ahondar más en las emociones que la aplicación les transmite a las usuarias y sus necesidades.

Estas recomendaciones tienen como objetivo fortalecer la utilidad, pertinencia y usabilidad de la aplicación como recurso digital para el acompañamiento terapéutico de mujeres sobrevivientes de violencia basada en género, sobre todo aquellas con más barreras de acceso a servicios de salud mental integrales.

5. Conclusiones

La presente investigación demostró que una aplicación móvil diseñada con perspectiva de género y fundamentada en bases de psicología puede ser una herramienta útil para acompañar la gestión emocional en mujeres sobrevivientes de violencia basada en género. Los resultados de las evaluaciones con profesionales y con las usuarias finales, demuestran una alta pertinencia funcional, estética y emocional, lo que valida el diseño y desarrollo de la app como un recurso digital complementario a procesos terapéuticos. La aplicación Nuna Warmi se diseñó tomando en cuenta principios de comunicación empática y diseño centrado en el usuario.

Los resultados confirmaron que la integración de estos enfoques incrementa la percepción de seguridad, utilidad y confianza por parte de las usuarias, validando teóricamente la importancia de adaptar tecnologías a contextos de vulnerabilidad.

La alta valoración en aspectos como el lenguaje no revictimizante, el diseño calmante y la utilidad emocional confirma la necesidad de diseñar tecnologías con enfoque de género sensibles al trauma.

Tanto la rúbrica de evaluación para profesionales (MARS), como la encuesta para las usuarias (uMARS) demostraron ser instrumentos efectivos para evaluar apps enfocadas en salud mental.

La metodología usada permitió evaluar la aplicación, tanto desde dimensiones técnicas como subjetivas, esto fortalece la validación de los resultados, mismos que evidencian que la aplicación desarrollada no solo cumple con criterios de funcionalidad, diseño y accesibilidad tecnológica, sino también brinda un espacio emocionalmente seguro y valioso para las usuarias.

El resultado promedio de la aplicación es de 4.90/5, esto junto a los testimonios cualitativos recolectados, respaldan la aplicabilidad de esta tecnología en contextos reales como complemento o herramienta extra de la terapia psicológica a mujeres sobrevivientes de violencia. De igual manera las sugerencias de profesionales y de las mismas usuarias abren las posibilidades a futuras mejoras y una expansión de la app para que su utilidad en el proceso terapéutico sea aún más significativa.

Nuna Warmi demuestra ser una alternativa viable para romper brechas de acceso a la salud mental en casos de emergencia, sus funciones como ejercicios de respiración guiada o el botón de emergencia son herramientas que dan apoyo en casos de crisis y son útiles sobre todo en casos donde mujeres no pueden acceder a un terapeuta de manera inmediata ya sea por barreras económicas o geográficas.

6. Contribución de los autores

M.M. Generación de la aplicación, redacción documento.

C.L. Orientación investigativa, tutoría general

AR: Aportes perspectiva Psicológica

JQ: Análisis estadístico e identificación de categorías para aplicación.

7. Aprobación del comité de ética y consentimiento para participar en el estudio

El presente estudio cuenta con el consentimiento informado de las participantes del estudio, quienes validaron la utilidad de la aplicación. Los datos estadísticos recibidos para el estudio se encontraban anonimizados. Al tratarse de un estudio que desarrolló una app que no se encuentra abierta al público, no requiere aprobación de Comité de Ética.

8. Referencias

Apuntes SM - Lean UX. (s. f.). *Apuntes SM - Lean UX*. https://www.scrummanager.com/files/notes/Apuntes_SM_LEAN_UX.pdf

Castillo, M. (2024). *Revolución digital en la salud mental: aplicaciones que transforman el apoyo psicológico*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/66395/mfcastillor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, I. M. L. (s. f.). *Psicología de la Gestalt*. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-guayaquil/psicologia-social/psicologia-de-la-gestalt/90653802?sid=%24device%3A1957246a106122a-02dca4dc3a0b888-f535726-100200-1957246a106122a1783438172>

[de-la-gestalt/90653802?sid=%24device%3A1957246a106122a-02dca4dc3a0b888-f535726-100200-1957246a106122a1783438172](https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-guayaquil/psicologia-social/psicologia-de-la-gestalt/90653802?sid=%24device%3A1957246a106122a-02dca4dc3a0b888-f535726-100200-1957246a106122a1783438172)

Distéfano, M. J., Mongelo, M. C., O'Connor, J., & Lamas, M. C. (2015). Psicoterapia y Tecnología: Implicancias y desafíos en la inserción de recursos innovadores en la práctica clínica argentina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 1342–1362.

Diseño UX/UI. (s. f.). <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/tpm/wp-content/uploads/sites/125/2023/02/Dise-no-UX-UI.pdf>

Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). *La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *INEC y UNFPA analizaron cifras de violencia contra la mujer en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/>

Kazantzis, N. (2024). Cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(2), 301–310. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.03.002>

Martín, N. I., & Grau, J. F. R. (2022). *Escuela Técnica Superior de Arquitectura*, Universidad Politécnica de Madrid.

- Organización de las Naciones Unidas – Mujeres. (2023). *Tipos de violencia contra las mujeres y niñas*. <https://www.unwomen.org/es>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025, junio 20). *Violencia contra la mujer*. <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>
- Pennock, S. F. (2024, July 22). *Revolutionize your therapy: Discover the best emotional regulation apps*. Quenza. <https://quenza.com/blog/emotional-regulation-apps/>
- Ramírez, P., & Pineda, P. (2016). *Intervención basada en mindfulness con mujeres víctimas de violencia sexual y otras formas de violencia basada en género en el marco del conflicto armado en Tumaco-Colombia*. <https://respira.co/front/uploads/informedeevaluacion-depre-pilotaje.pdf>
- Romero, M. (2020). *Estándares ISO para el diseño centrado en el usuario*. IFT. <https://www.infotecarios.com/estandares-iso-para-el-diseno-centrado-en-el-usuario/>
- Secretaría de Salud. (2025). *Plan Metropolitano de Salud Mental*. <https://salud.quito.gob.ec/wp-content/uploads/2025/07/5-Plan-Metropolitano-Salud-Mental.pdf>
- Sociedad Mindfulness y Salud. (s. f.). *¿Qué es mindfulness?* <https://mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Stoyanov, S. R., Hides, L., Kavanagh, D. J., & Wilson, H. (2016). *Development and validation of the user version of the Mobile Application Rating Scale (uMARS)*. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(2), e72. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5849>
- Stoyanov, S. R., Hides, L., Kavanagh, D. J., Zelenko, O., Tjondronegoro, D., & Mani, M. (2015). *Mobile App Rating Scale: A new tool for assessing the quality of health mobile apps*. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(1), e27. <https://doi.org/10.2196/mhealth.3422>
- Tourné García, M., Herrero Velázquez, S., & Garriga Puerto, A. (2024). *Consecuencias para la salud de la violencia contra la mujer por la pareja*. *Atención Primaria*, 56(11), 102903. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102903>
- Triviño-Burbano, M. V., & Cortez-Chagray, H. J. (2026). *Innovación digital en salud mental: Aplicaciones móviles y telepsicología para el seguimiento clínico de víctimas*. *Revista Científica Ciencia y Método*, 4(1), 477–490. <https://revistacym.com/index.php/home/article/view/164>
- Universidad Nacional de La Plata (UNLP). (2020). *Psicología del color*. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/125/2020/04/Psicologia-del-color.pdf>

Copyright (c) 2026. Moscoso Padilla Michelle Adhaly, Castillo Astudillo Luz Marina, Andrés Alexis Ramírez Coronel, Jessica Vanessa Quito-Calle.



Este es un artículo de acceso abierto, bajo licencia [Creative Commons](#)
(CC BY 4.0) de Atribución 4.0 Internacional