


JEIMY LIZETH DÍAZ PAVÓN

ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES UN...

 Universidad de Otavalo

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:427606102

Fecha de entrega

7 feb 2025, 7:28 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 feb 2025, 7:48 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Propuesta Tecnológica- Jeimy Díaz (2).pdf

Tamaño de archivo

1021.3 KB

49 Páginas

12,314 Palabras

71,694 Caracteres




0% Similitud general

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

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
96 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1 Internet

libros.catedu.es

<1%

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA
PROMOVER EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

JEIMY LIZETH DÍAZ PAVÓN

TUTOR: Msc. JULIANA ELIZABETH CAICEDO PANTOJA

Otavalo, julio, 2024

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

APROBACIÓN DE TRABAJO FINAL DE GRADO

Otavalo, 24 de marzo del 2025

Se aprueba el trabajo de grado con el tema: ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.

Correspondiente al estudiante:

Nombre: DÍAZ PAVÓN JEIMY LIZETH

C.I: 1004656532

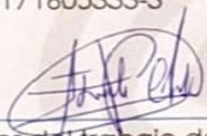
Para constancia firman los integrantes del tribunal evaluador:



Presidente de Tribunal de Grado

Nombre: CHACÓN HERNÁNDEZ LEDYS

C.I:171605333-3



Tutor del trabajo de Grado

Nombre: CAICEDO PANTOJA JULIANA ELIZABETH


C.I:100329663-7



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: GONZAGA VILLAFUERTE CHRISTIAN ANÍBAL

C.I:092615726-4



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: SUAREZ FLORES ALEJANDRO

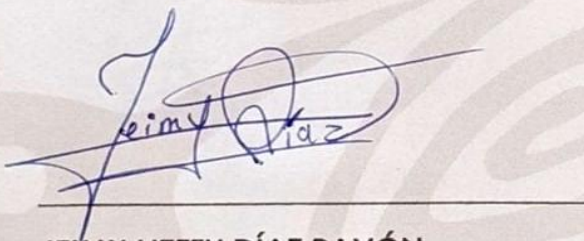
C.I: 1003162672

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **JEIMY LIZETH DÍAZ PAVÓN** declaro que el perfil trabajo de titulación: **ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS** es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaro que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a mi/ nuestro favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.




JEIMY LIZETH DÍAZ PAVÓN

C.C. 1004656532

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el perfil de trabajo de investigación titulado **“ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS”** bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Licenciada en PSICOLOGÍA EDUCATIVA, de la estudiante JEIMY LIZETH DÍAZ PAVÓN, cumple con las condiciones requeridas por la Universidad de Otavalo.



MSC. JULIANA ELIZABETH CAICEDO PANTOJA
C.I:100329663-7
jcaicedo@uotavalo.edu.ec

DEDICATORIA

Con amor infinito y profundo respeto, dedico este trabajo a mi padre, Segundo Díaz, quien es y siempre será mi mayor inspiración. Papá, este logro es el cumplimiento de tu sueño, el que compartimos desde siempre. Eres más que mi padre; mi amigo, mi confidente, mi fortaleza en los momentos difíciles y mi impulso en los momentos de duda. Tus palabras de aliento, tu ejemplo de perseverancia y tu fe inquebrantable en mí han sido mi guía en este camino. Este trabajo es para ti, porque tu amor y apoyo constante son el motor que me llevó hasta aquí. Eres la persona que más amo, y cada paso que doy está lleno de gratitud hacia ti.

A mi madre, Marina Pavón, por su amor incondicional, su apoyo constante y su entrega incansable. Mamá, gracias por cuidar de mis hijos con tanto cariño mientras yo asistía a la universidad. Tu ayuda ha sido fundamental para que pudiera alcanzar este logro, y estoy eternamente agradecida por todo lo que hiciste para que yo pudiera seguir adelante.

También dedico este logro a mi esposo, Alex López, el amor de mi vida y mi compañero en cada paso de este camino. Gracias, amor, por tus palabras de aliento y por nunca dejarme sola. Siempre me recordabas que podía lograrlo, y hoy celebro este triunfo contigo. Este sueño lo cumplo pensando en ti, en nosotros y en el futuro que juntos estamos construyendo para nuestros hijos. Te amo inmensamente, y este logro está dedicado a ti porque siempre has estado presente, siendo mi ancla y mi guía.

A mis hijos, Enith y Eugen, mi mayor razón de ser y mi fuente de fuerza inquebrantable. Ustedes son quienes me inspiran cada día a soñar más grande. Cada paso que doy está guiado por el amor y el profundo deseo que se sientan orgullosos de mí. Este logro es para ustedes, con la promesa de seguir esforzándome sin descanso para brindarles un futuro lleno de oportunidades y ofrecerles lo mejor. Los amo profundamente y siempre serán mi motivación principal para seguir creciendo y alcanzando nuevas metas.

Finalmente, dedico este trabajo a la memoria de mi amiga María Belén Mena, quien dejó este mundo antes de que pudiéramos cumplir juntas nuestro sueño de graduarnos. Belén, siempre recordaré tus palabras de aliento y la fuerza que me transmitías. Aunque ya no estás físicamente, tu presencia y esa promesa que hicimos juntas siguen guiando mi camino. Este logro también es por ti.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza durante todo este recorrido universitario.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres, Segundo y Marina, quienes han sido mi pilar fundamental en todo momento. Cada sacrificio que hicieron para que yo pudiera estudiar y crecer como persona nunca será olvidado.

Agradezco también a mi esposo, por su apoyo incondicional y motivación, que fueron esenciales para que pudiera seguir adelante con mis estudios. Gracias por estar a mi lado y cuidar de nuestros hijos cuando no podía estar presente.

A mis queridas amigas Edel, Joss y Ade, les debo un agradecimiento muy especial, su amistad ha sido una fuente constante de alegría y fortaleza durante estos años de universidad. Las risas, las conversaciones y los momentos compartidos hicieron que los días difíciles fueran más llevaderos. Gracias por su compañía, por su apoyo y por hacer que este largo camino académico fuera más placentero. Siempre las llevaré en mi corazón, y nuestra amistad será un tesoro que guardaré con cariño por siempre.

A todos los docentes que me impartieron sus conocimientos a lo largo de mi carrera, les agradezco profundamente. Su dedicación y su vocación por enseñar fueron fundamentales en mi formación. En especial, quiero reconocer a la PhD. Karolina Endara, quien fue mucho más que una docente para mí. Durante el cuarto semestre, Karolina se convirtió en una amiga, brindándome no solo sus conocimientos académicos, sino también su apoyo emocional. Me permitió llevar a mi hijo recién nacido a sus clases, demostrando que la maternidad no era un obstáculo para seguir adelante. Su generosidad, comprensión y apoyo me dieron la fuerza para seguir adelante, y siempre la recordaré con gratitud y cariño.

Finalmente, quiero agradecer profundamente a mi tutora, la Msc. Juliana Caicedo, quien desde el primer día fue una guía excepcional en la elaboración de mi trabajo de titulación. Su paciencia, dedicación y profesionalismo hicieron de cada tutoría una experiencia placentera y enriquecedora. Me siento afortunada de haber tenido a Juliana como tutora y estoy eternamente agradecida por su entrega, siempre la llevaré en mi corazón.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS.....	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	V
INDICE DE TABLAS	VI
INDICE DE GRÁFICOS.....	VII
INDICE DE IMÁGENES.....	VII
INDICE DE ANEXOS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. ESTADO DEL ARTE	5
2.1 Definición de Aplicación Móvil	5
2.1.1 Características de la Aplicación Móvil.....	6
2.1.2 Diseño, Estética y Accesibilidad de una Aplicación Móvil.....	7
2.1.3 Contenido de las Aplicaciones Móviles.....	8
2.2 Emociones	9
2.2.1 Tipos de Emociones.....	9
2.2.2 Consecuencias de las Emociones	10
2.3 Autocuidado Emocional	10
2.3.1 Factores que Influyen en el Autocuidado Emocional.....	11
2.3.2 Barreras Para el Autocuidado Emocional.....	12
2.4 Características Psicológicas de los Jóvenes Universitarios.....	13
2.4.1 Retos Emocionales de los Jóvenes Universitarios.....	13
	V

2.4.2	Uso de Tecnologías en Jóvenes Universitarios.....	14
3.	METODOLOGÍA.....	15
3.1	Enfoque de la Investigación	15
3.2	Nivel de la Investigación	15
3.3	Instrumento de la Investigación.....	15
3.4	Población y Muestra	16
4.	RESULTADOS	16
5.	PROPUESTA.....	32
5.1.	Estructura de la Aplicación Móvil de Autocuidado Emocional “EMOUGENITH”	33
6.	CONCLUSIONES.....	43
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
8.	ANEXOS	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Impacto del Bienestar Emocional en el Rendimiento Académico</i>	17
Tabla 2	<i>Capacidad Actual de los Estudiantes para Gestionar sus Emociones</i>	18
Tabla 3	<i>Frecuencia del Estrés y la Ansiedad Relacionados con los Estudios.....</i>	20
Tabla 4	<i>Percepción de la Falta de Apoyo Emocional como Reto Universitario</i>	21
Tabla 5	<i>Preferencias en la Gestión de Problemas Emocionales</i>	23
Tabla 6	<i>Conocimiento de los Estudiantes sobre el Autocuidado Emocional</i>	24
Tabla 7	<i>Aceptación de una Aplicación Móvil para el Autocuidado Emocional.....</i>	26
Tabla 8	<i>Principales Barreras para Practicar el Autocuidado Emocional</i>	27
Tabla 9	<i>Frecuencia de Realización de Actividades de Autocuidado Emocional</i>	29
Tabla 10	<i>Áreas de Apoyo Emocional más Necesitadas por los Estudiantes</i>	30

INDICE DE GRÁFICOS

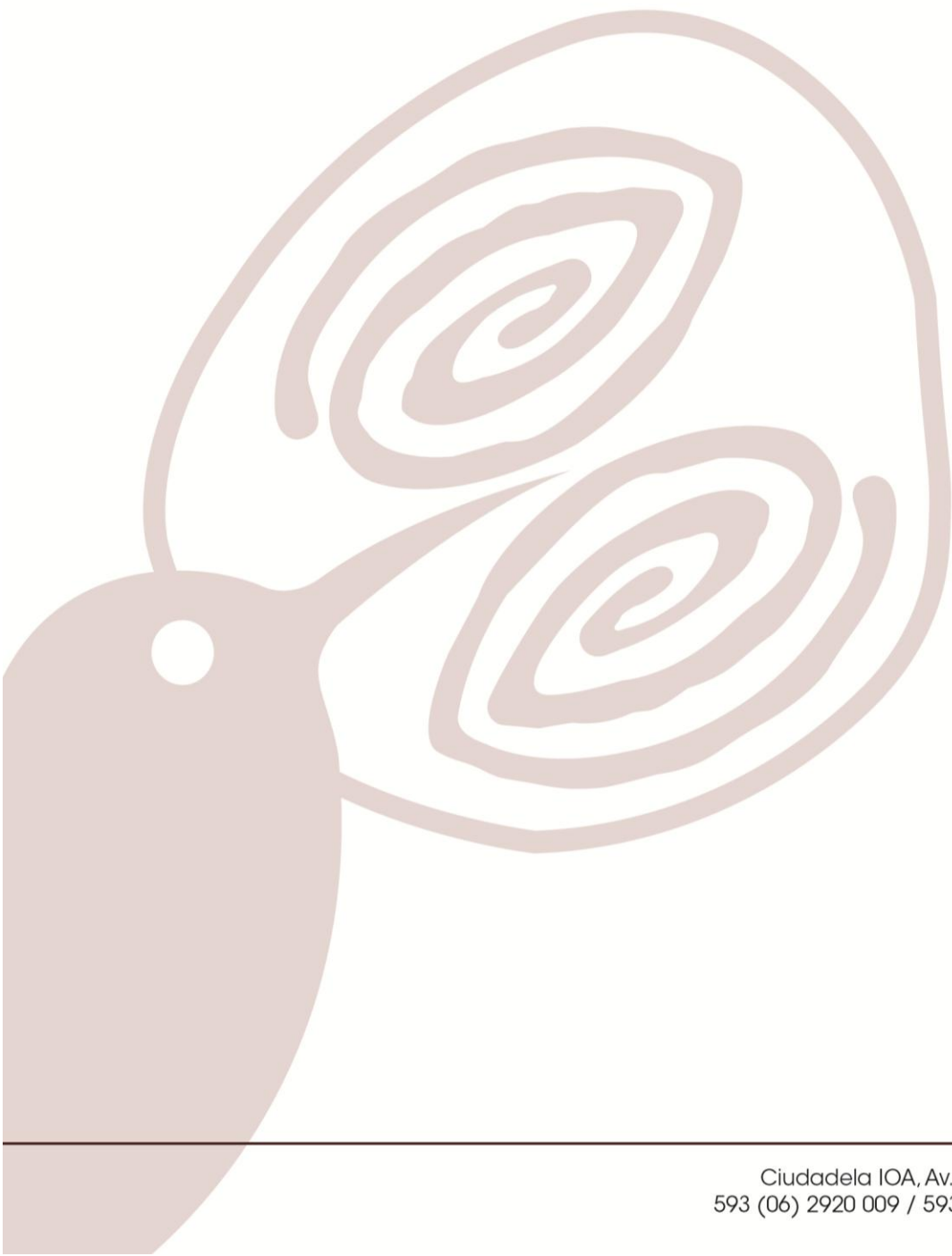
Gráfico 1 <i>Impacto del Bienestar Emocional en el Rendimiento Académico</i>	17
Gráfico 2 <i>Nivel de Capacidad para Gestionar las Emociones</i>	19
Gráfico 3 <i>Frecuencia de Estrés o Ansiedad por Estudios</i>	20
Gráfico 4 <i>Percepción del Apoyo Emocional como Reto</i>	22
Gráfico 5 <i>Preferencias en el Manejo de Problemas Emocionales</i>	23
Gráfico 6 <i>Nivel de Conocimiento sobre el Autocuidado Emocional</i>	25
Gráfico 7 <i>Aceptación de una Aplicación Móvil para el Autocuidado Emocional</i> ..	26
Gráfico 8 <i>Barreras para Practicar el Autocuidado Emocional</i>	27
Gráfico 9 <i>Frecuencia de Actividades de Autocuidado Emocional</i>	29
Gráfico 10 <i>Áreas Emocionales donde los Estudiantes Necesitan Más Apoyo</i>	31

INDICE DE IMÁGENES

Imagen 1 <i>Interfaz inicial de la aplicación referente a la bienvenida</i>	33
Imagen 2 <i>Interfaz referente al diseño de inicio de sesión de la aplicación</i>	34
Imagen 3 <i>Interfaz principal para la navegación en la aplicación</i>	35
Imagen 4 <i>Interfaz para registrar y visualizar emociones</i>	36
Imagen 5 <i>Interfaz con ejercicios de respiración y meditación</i>	37
Imagen 6 <i>Interfaz con recomendaciones de autocuidado</i>	38
Imagen 7 <i>Interfaz con información y progreso del usuario</i>	39
Imagen 8 <i>Interfaz con acceso a guías y artículos de apoyo</i>	40
Imagen 9 <i>Interfaz para personalizar y ajustar la aplicación</i>	41
Imagen 10 <i>Interfaz de asistencia virtual 24/7</i>	42

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 <i>Certificados de validación del cuestionario por parte de profesionales en el área psicológica</i>	53
Anexo 2 <i>Encuesta: Necesidades Emocionales y Autocuidado de los Estudiantes Universitarios</i>	59
Anexo 3 <i>Disponibilidad de la aplicación</i>	61



**ELABORACIÓN DE UNA APLICACIÓN MÓVIL PARA PROMOVER EL
AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS**

**DEVELOPMENT OF A MOBILE APPLICATION TO PROMOTE EMOTIONAL
SELF-CARE IN UNIVERSITY STUDENTS**

“Jeimy Lizeth Díaz Pavón”; estudiante de la carrera “Psicología Educativa”,
por la Universidad de Otavalo; e jldiaz@uotavalo.edu.ec

“Juliana Elizabeth Caicedo Pantoja”; Tutora

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo desarrollar una aplicación móvil orientada a fomentar el autocuidado emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas de la Universidad de Otavalo, con el propósito de contribuir al bienestar integral de esta población. La investigación identificó problemáticas clave, como el impacto de emociones negativas, el estrés y la ansiedad, que afectan tanto el rendimiento académico como la calidad de vida de los estudiantes. Estos desafíos se ven intensificados por factores como la sobrecarga académica, la falta de apoyo emocional adecuado y el desconocimiento de estrategias efectivas para gestionar y manejar sus emociones de manera saludable.

Se utilizó una metodología cuantitativa de nivel descriptivo, aplicando encuestas estructuradas a una muestra de 113 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Esto permitió identificar las necesidades emocionales de los estudiantes y sus preferencias respecto a herramientas tecnológicas para el autocuidado.

Los resultados evidenciaron un interés significativo en el uso de tecnologías móviles para gestionar las emociones. En respuesta, se diseñó una aplicación con funcionalidades clave como registro de emociones, ejercicios de relajación y consejos prácticos, destacándose por su accesibilidad y facilidad de uso.

Finalmente, las conclusiones destacaron que el diseño de una aplicación móvil centrada en el autocuidado emocional podrá convertirse en una herramienta innovadora y accesible que impacte positivamente en la calidad de vida y el desarrollo emocional de los

estudiantes universitarios, fomentando hábitos saludables y fortaleciendo su capacidad para gestionar emociones de manera efectiva en su entorno académico y personal.

Palabras Clave

Emociones, Autocuidado, Educación superior, Tecnología, Salud emocional.

ABSTRACT

The objective of this study was to develop a mobile application aimed at promoting emotional self-care among students of the Faculty of Social Sciences and Pedagogy at the University of Otavalo, with the purpose of contributing to the overall well-being of this population. The research identified key issues such as the impact of negative emotions, stress, and anxiety, which affect both academic performance and students' quality of life. These challenges are intensified by factors such as academic overload, lack of adequate emotional support, and limited knowledge of effective strategies for managing and handling emotions in a healthy way.

A quantitative, descriptive-level methodology was used, applying structured surveys to a sample of 113 students from the Faculty of Social Sciences and Pedagogy, selected through non-probabilistic convenience sampling. This allowed for the identification of students' emotional needs and their preferences regarding technological tools for self-care.

The results showed significant interest in the use of mobile technologies for managing emotions. In response, an application was designed with key functionalities such as emotion tracking, relaxation exercises, and practical advice, standing out for its accessibility and ease of use.

Finally, the conclusions highlighted that the design of a mobile application focused on emotional self-care could become an innovative and accessible tool, positively impacting the quality of life and emotional development of university students. It promotes healthy habits and strengthens their ability to effectively manage emotions in both academic and personal settings.

Keywords

Emotions, Self-care, Higher education, Technology, Emotional health.

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Zych & Gogolla (2021), las emociones son estados afectivos complejos que surgen como respuesta a estímulos externos o internos, y cumplen un papel fundamental en la vida de los seres humanos. Estas pueden influir en el comportamiento, las decisiones y el bienestar general, ya que están estrechamente vinculadas a la cognición y la motivación.

Por otra parte, Camacho et al. (2021) menciona que, en el ámbito académico, las emociones como la ansiedad, la frustración o el entusiasmo pueden impactar significativamente en el desempeño de los estudiantes y en su capacidad de aprendizaje. Por ejemplo, emociones negativas pueden generar bloqueos cognitivos o disminuir la motivación, mientras que emociones positivas tienden a facilitar procesos como la creatividad y la resolución de problemas.

De modo que, el bienestar emocional constituye un pilar fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes universitarios. Sin embargo, en los últimos años, diversas investigaciones han evidenciado un aumento preocupante en los niveles de estrés, ansiedad y otras problemáticas emocionales en la población juvenil (OMS, 2019). Estas dificultades, agravadas por las demandas académicas y sociales, afectan gravemente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes, convirtiéndose en un desafío para las instituciones educativas (Medranda et al., 2024).

Por lo tanto, Soriano & Jiménez (2023) indica que, las experiencias emocionales están influenciadas por el aprendizaje cultural y las vivencias individuales. Es decir, las experiencias emocionales están estrechamente relacionadas con el aprendizaje cultural y las vivencias personales, puesto que las emociones sirven como un vínculo entre los estímulos del entorno y la forma en que las personas los interpretan, asimilan y reaccionan. Según varias investigaciones, estas experiencias son tanto individuales como influenciadas por factores socioculturales, que moldean las emociones y ofrecen un contexto para comprenderlas y expresarlas (Maldonado et al., 2023).

Desde el punto de vista de Cedeño et al. (2022) plantea que, la relación entre las emociones y el aprendizaje cultural se refleja en cómo estas guían la percepción y la

interpretación de las experiencias. Además, afirma que las emociones ayudan a reforzar o transformar valores culturales y personales, influenciando la forma en que los individuos se enfrentan a los desafíos diarios y desarrollan resiliencia frente a la adversidad.

En consecuencia, Tovar (2024) afirma que la salud emocional de los jóvenes universitarios se encuentra en un estado crítico. Según estudios recientes, al menos el 60% de los estudiantes de educación superior experimentan episodios de estrés severo o síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión. Estas condiciones suelen ser resultado de factores como la sobrecarga académica, la presión por cumplir expectativas, la falta de apoyo emocional, y las dificultades para equilibrar responsabilidades personales, sociales y estudiantiles.

Asimismo, Zambrano et al. (2023) argumenta que, en el caso de los estudiantes universitarios de Ecuador, esta situación no es diferente; estudios realizados en diversas instituciones de educación superior han mostrado que una proporción significativa de estudiantes reporta síntomas de ansiedad, estrés y otros trastornos emocionales como depresión, insomnio y fatiga crónica. Estos problemas suelen estar asociados con múltiples factores, como la sobrecarga académica, la presión para alcanzar metas de excelencia, la falta de recursos emocionales y económicos, y los desafíos personales que enfrentan al vivir lejos de sus familias.

Por otra parte, los autores Quiliano & Navarro (2020) enfatizan que, se evidencian estudios recientes en donde se han demostrado que un número significativo de estudiantes universitarios enfrenta dificultades para identificar y comprender sus emociones, lo que puede estar relacionado con una educación emocional limitada desde etapas tempranas, y al desconocer las causas subyacentes de lo que sienten, los estudiantes no logran desarrollar estrategias efectivas para manejar sus emociones, incrementando la probabilidad de experimentar varios trastornos emocionales.

Además, Zamora et al. (2021) opina que esta falta de reconocimiento emocional se agrava cuando no cuentan con un entorno de apoyo que los ayude a gestionar sus emociones de manera saludable. Factores como la indiferencia o la falta de comprensión por parte de su entorno cercano, tanto social y familiar, exacerbaban estas dificultades, dejando a los estudiantes vulnerables ante problemas emocionales.

Es por ello, que Mikulic (2021) considera que, la falta de reconocimiento de las emociones y el escaso respaldo que se recibe de su entorno puede provocar desregulación emocional, dificultando la capacidad de responder de manera adecuada a situaciones difíciles, provocando la reducción en el acceso a estrategias efectivas de afrontamiento, lo que intensifica el malestar psicológico y complica la recuperación emocional.

Por otro lado, Cuamba and Zazueta (2020) afirman que varias investigaciones de trastornos emocionales demuestran la existencia de otros problemas relacionados con las emociones que afectan a los estudiantes universitarios como los síntomas de inestabilidad emocional, dificultades para manejar la ira, problemas de sueño y síntomas somáticos, que son manifestaciones físicas del estrés, señalando que estos problemas están vinculados al estrés académico y la falta de habilidades adecuadas de afrontamiento. Es así que, la prevalencia de comportamientos autolesivos y parasuicidas como las autolesiones, ha aumentado en este grupo, reflejando una crisis de salud mental que afecta tanto su bienestar como su desempeño académico.

De ahí que, la falta de autocuidado emocional en estudiantes universitarios se manifiesta como una incapacidad para priorizar prácticas esenciales que promuevan el equilibrio mental y emocional, tales como la gestión del tiempo, el establecimiento de límites saludables y la expresión adecuada de emociones. Estudios recientes señalan que la falta de educación en estrategias de autocuidado emocional y la presión constante por cumplir con las demandas académicas y sociales son factores clave que agravan esta situación (Sinchigalo et al., 2022). Por lo tanto, Calderon et al.(2023) manifiesta que, es importante considerar la oferta de soluciones accesibles que promuevan el autocuidado y la gestión emocional de este grupo poblacional.

No obstante, a pesar del creciente desconocimiento sobre la importancia del autocuidado emocional, muchos jóvenes universitarios no conocen las herramientas y estrategias que pueden ayudarles a manejar sus emociones y mejorar su bienestar. Este desconocimiento se debe, en parte, a la falta de promoción de recursos accesibles en los entornos educativos y a la escasa integración de la educación emocional en los planes de estudio universitarios. Como resultado, los estudiantes a menudo enfrentan estrés, ansiedad

y otros desafíos emocionales sin el apoyo adecuado, lo que impacta negativamente en su salud mental y su rendimiento académico (Martínez & Pérez, 2018).

Es así que, Campuzano et al. (2024) sostiene que las consecuencias que tienen los jóvenes por el desconocimiento y la falta de herramientas de autocuidado emocional han conllevado a la dificultad para manejar las demandas académicas, y el deterioro de las relaciones interpersonales, lo cual también puede desencadenar problemas más graves, como el desarrollo de trastornos emocionales persistentes, aislamiento social e incluso abandono de los estudios universitarios, ya que la incapacidad para identificar y gestionar sus emociones afecta su toma de decisiones, reduciendo su capacidad para enfrentar retos de manera efectiva y saludable, lo que evidencia la urgente necesidad de implementar programas educativos y tecnológicos que promuevan el acceso a herramientas prácticas de autocuidado emocional, fortaleciendo así el bienestar integral de los estudiantes.

Por lo tanto, en un entorno en el que las tecnologías digitales son una parte integral de la vida cotidiana de los jóvenes, crear una aplicación móvil se presenta como una solución innovadora y accesible para abordar este problema, ya que, como destacan Sinchigalo et al. (2022), se ha demostrado que las aplicaciones móviles son herramientas eficaces para mejorar la gestión de las emociones y fomentar cambios positivos en el comportamiento. La razón de ser de este proyecto se basa en la necesidad de intervenir de forma preventiva y personalizada en la salud emocional de los estudiantes universitarios.

Asimismo, Fundacil (2023) menciona que, el autocuidado implica una forma de abordar la salud donde cada persona asume la responsabilidad de realizar acciones tanto individuales como colectivas que contribuyan a mantener o recuperar su bienestar integral y prevenir posibles enfermedades. En este sentido el practicar el autocuidado es una estrategia clave para que los estudiantes puedan manejar estos retos, sin embargo, muchos no cuentan con el conocimiento ni las herramientas adecuadas para cuidar de sí mismos de manera efectiva. Por ello, es fundamental brindarles los recursos necesarios para fomentar su autocuidado.

En este sentido, la tecnología ha jugado un papel fundamental en la promoción del bienestar emocional, especialmente entre los jóvenes que están familiarizados con el uso de dispositivos móviles y aplicaciones digitales. En los últimos años, ha habido un aumento en

el desarrollo de aplicaciones móviles enfocadas en la salud mental, con enfoques que van desde la meditación y el mindfulness hasta el registro de emociones y la autogestión del estrés (Barcenilla & Guitard, 2021). Según estudios de Martínez y Torres (2019), estas herramientas tecnológicas no solo permiten una mayor accesibilidad a recursos de autocuidado, sino que también ofrecen una experiencia personalizada, adaptada a las necesidades individuales de cada usuario.

Por ende, este enfoque no solo facilita la implementación de estrategias de autocuidado, sino que también permite a los estudiantes tomar un rol activo en su bienestar emocional, promoviendo una mayor autoconciencia y resiliencia (Rodríguez & Senín, 2022). Es por ello por lo que, en un contexto donde el estrés académico, las presiones sociales y las dificultades personales son comunes y el contar con una herramienta digital que fomente el autocuidado emocional se vuelve una alternativa a considerar (Garay & Celleri, 2022).

Por consiguiente, se propone investigar las necesidades emocionales de los estudiantes de la Universidad de Otavalo, así como la forma en que estas influyen directamente en su calidad de vida, con el objetivo de diseñar una aplicación móvil que no solo facilite el autocuidado emocional, sino que también responda a la creciente demanda de recursos accesibles y efectivos para gestionar las emociones de manera proactiva.

Por esta razón, la propuesta tecnológica proporcionará ejercicios de respiración, registro de emociones y consejos prácticos, promoviendo el autocuidado emocional y fortaleciendo sus habilidades de manejo emocional de acuerdo con las necesidades encontradas en los estudiantes dentro del entorno universitario.

2. ESTADO DEL ARTE

2.1 Definición de Aplicación Móvil

Una aplicación móvil es un programa diseñado para ser usado en dispositivos móviles (Tairov & Donchev, 2022). Lo que le permite acceder a una variedad de tareas tanto recreativas como informativas de manera simplificada, facilitando el acceso a dichas funciones sin necesidad de realizar búsquedas en línea en el momento de su ejecución, convirtiéndolos en herramientas eficientes y fáciles de usar (Rodríguez P. , 2020).

2.1.1 Características de la Aplicación Móvil

Según Camacho et al. (2020) el diseño y desarrollo de aplicaciones móviles requiere considerar características clave que permitan satisfacer las necesidades específicas de los usuarios, garantizando una experiencia eficiente y satisfactoria, las aplicaciones móviles deben ser accesibles, intuitivas y personalizables, facilitando la interacción de los usuarios con la plataforma. Una aplicación móvil eficaz integra elementos como usabilidad, funcionalidad, diseño atractivo y adaptabilidad a diferentes dispositivos, lo que favorece su aceptación y uso continuo.

Estudios realizados por Yáñez et al. (2024) enfatizan que la simplicidad en la interfaz y la navegación intuitiva son esenciales para garantizar que los usuarios puedan realizar sus tareas de forma rápida y sin complicaciones. Además, la personalización es otro elemento crucial, ya que permite que la aplicación se ajuste a las necesidades individuales de cada usuario, fomentando una conexión más estrecha con la plataforma.

Por consiguiente, en el ámbito técnico se ha identificado la importancia de garantizar un rendimiento óptimo y la compatibilidad con múltiples sistemas operativos y dispositivos. Hort et al. (2021) señalan que una aplicación móvil debe optimizar el uso de recursos, como la batería y el almacenamiento del dispositivo, sin comprometer su funcionalidad. Asimismo, los autores Verma and Sharma (2020) manifiestan que el uso de tecnologías emergentes como la inteligencia artificial y el aprendizaje automático ha ganado relevancia en los últimos años, permitiendo que las aplicaciones ofrezcan recomendaciones personalizadas y mejoren su funcionalidad a medida que recopilan datos del usuario.

En un contexto generalizado, Iwaya et al. (2023) menciona que las aplicaciones móviles también deben incorporar medidas de seguridad robustas para proteger los datos de los usuarios y cumplir con las normativas de privacidad, lo cual es especialmente relevante en aplicaciones destinadas a ámbitos sensibles, como la salud emocional, donde se manejan datos personales delicados, ya que garantizar la confidencialidad y la integridad de la información es un factor clave para generar confianza en los usuarios.

En fin, las características de una aplicación móvil giran en torno a su facilidad de uso, funcionalidad eficiente, personalización, compatibilidad técnica y medidas de seguridad, elementos que en conjunto permiten que la aplicación cumpla con los objetivos

para los que fue diseñada y genere un impacto positivo en la vida de sus usuarios, a su vez que garantice un alto grado de uso de la aplicación que se quiera sacara al mercado, afianzando su éxito.

2.1.2 Diseño, Estética y Accesibilidad de una Aplicación Móvil

Como afirma Constain et al. (2021), el diseño de una aplicación móvil debe enfocarse en la funcionalidad y la experiencia del usuario, priorizando una navegación intuitiva y eficiente. Un diseño bien estructurado facilita que los usuarios interactúen con la aplicación de manera efectiva, mejorando su satisfacción y promoviendo un uso continuo. Además, Jayatilleke et al. (2018), destacan que la adaptabilidad del diseño a diversos dispositivos y tamaños de pantalla es esencial para garantizar una experiencia coherente y optimizada en diferentes contextos de uso.

Por otro lado, Whitaker (2020) manifiesta que la estética complementa el diseño funcional al crear una experiencia visualmente atractiva y emocionalmente impactante, los elementos visuales como los colores, las tipografías y los iconos desempeñan un papel importante en la creación de una identidad coherente para la aplicación. Desde el punto de vista de Shah (2024), el uso de colores adecuados puede evocar emociones específicas y mejorar la comprensión de la interfaz, es decir, tonos cálidos y colores suaves suelen asociarse con aplicaciones de bienestar y autocuidado, mientras que colores vibrantes y contrastes fuertes se utilizan en plataformas de entretenimiento o redes sociales para captar la atención de forma inmediata.

Se puede concluir que, el diseño y la estética de una aplicación móvil no solo definen su apariencia, sino también su usabilidad y funcionalidad. Un diseño bien pensado, combinado con una estética atractiva, puede marcar la diferencia en un mercado altamente competitivo, asegurando que los usuarios tengan una experiencia positiva y significativa.

Otro aspecto fundamental en el desarrollo de aplicaciones móviles es la accesibilidad, garantizando que todos los usuarios puedan beneficiarse de sus funcionalidades. Como plantea Kamthan (2017), incorporar mecanismos de retroalimentación y seguimiento en las aplicaciones puede mejorar significativamente la experiencia del usuario, permitiendo monitorear el progreso y recibir apoyo continuo en diferentes procesos, considerando estas

características clave, es posible diseñar aplicaciones que no solo sean funcionales, sino que también brinden un apoyo efectivo en el bienestar y cuidado personal de los usuarios.

Es decir, la consideración de principios de usabilidad, como la simplicidad y la consistencia en la navegación, también es clave para facilitar la interacción. Así, la aplicación no solo se convierte en una herramienta útil, sino que también promueve que los usuarios pueden desarrollar sus habilidades de autocuidado de manera efectiva.

2.1.3 Contenido de las Aplicaciones Móviles

El contenido de las aplicaciones móviles es uno de los factores clave para su éxito, ya que debe responder a las necesidades e intereses de los usuarios. Los desarrolladores de aplicaciones toman en cuenta varios aspectos al crear el contenido, como la accesibilidad, la relevancia, y la interacción del usuario, según Kim et al. (2022) el contenido debe ser fácil de consumir, atractivo y adaptado a los comportamientos y preferencias del usuario, la tendencia actual se inclina hacia contenidos interactivos que permitan a los usuarios participar activamente en su experiencia, ya sea a través de juegos, herramientas personalizadas o interacción con otros usuarios.

En la actualidad, los tipos de contenido más consumidos en las aplicaciones móviles son los relacionados con el entretenimiento, la educación y el bienestar personal. Según un informe de Sukh and Sharma (2023), las aplicaciones de entretenimiento como las de streaming de video y música, como Netflix y Spotify, continúan siendo las más populares, seguidas por aplicaciones de redes sociales que ofrecen contenido visual y de interacción constante. Además, las aplicaciones de bienestar personal, que incluyen desde el autocuidado emocional hasta el ejercicio físico, también están ganando terreno, ya que los usuarios buscan mejorar su salud mental y física mediante contenido accesible y personalizado.

De acuerdo con Wenzel et al. (2020), las aplicaciones centradas en la salud y el bienestar están diseñadas para proporcionar contenido que apoye el autocuidado emocional y físico, destacándose especialmente aquellas que combinan la educación con herramientas prácticas para mejorar el estilo de vida de los usuarios, ya que permiten establecer rutinas personalizadas, ofrecer recordatorios motivacionales y realizar un seguimiento del progreso individual. Además, Brindal et al. (2023) expresan que estas aplicaciones suelen incluir recursos como ejercicios guiados, meditaciones, diarios emocionales y consejos prácticos

basados en evidencia científica, lo que las convierte en una herramienta integral para fomentar hábitos saludables.

2.2 Emociones

Gogolla and Zych (2021) refieren que las emociones se definen como respuestas psicofisiológicas que los individuos experimentan ante estímulos que consideran significativos, cumpliendo una función esencial al facilitar la supervivencia, la acción y la adaptación al entorno. Por otra parte, Kleef and Côté (2022) indican que las emociones permiten a las personas adaptarse al entorno, establecer vínculos sociales y tomar decisiones, ya que actúan como una guía interna que orienta las acciones humanas, por ello estas respuestas pueden ser desencadenadas por estímulos externos, como un evento específico, o internos, como un pensamiento o recuerdo, y su intensidad y duración pueden variar dependiendo del contexto y la persona.

De acuerdo con Jainish and Pritresh (2019) en el ámbito psicológico, las emociones son consideradas un componente esencial en la formación del bienestar personal, ya que regulan la manera en que las personas se relacionan consigo mismas y con los demás. Además, estos autores mencionan que las emociones no solo afectan la salud mental, sino también la física, debido a su influencia en el sistema inmune, cardiovascular y endocrino, lo que resalta la importancia de reconocerlas y gestionarlas adecuadamente.

2.2.1 Tipos de Emociones

El autor Gruchoła (2023) expresa que, las emociones pueden clasificarse en diversas categorías según su naturaleza y función, proponiendo así que existen emociones básicas, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el asco, que son universales y compartidas por todos los seres humanos independientemente de su cultura, las mismas que tienen una función adaptativa, como la alegría, que fomenta la conexión social, o el miedo, que activa mecanismos de supervivencia.

Por consiguiente, Pinedo and Yáñez (2020) menciona que además de las emociones básicas, se encuentran las emociones complejas, que surgen de la combinación de las básicas y suelen estar influenciadas por factores culturales, sociales y personales. Además, plantean ejemplos de estas emociones que incluyen la culpa, la vergüenza, la envidia y el orgullo, que tienen un impacto significativo en la construcción de la identidad y las relaciones

interpersonales. Estas categorías evidencian la diversidad emocional y la necesidad de comprenderlas para promover un bienestar integral.

2.2.2 Consecuencias de las Emociones

Los autores Chen et al. (2022) plantean que las emociones, al ser respuestas integrales, pueden tener consecuencias tanto positivas como negativas dependiendo de cómo se manejen, es decir, cuando las emociones se gestionan adecuadamente, pueden fortalecer las relaciones interpersonales, mejorar el rendimiento académico y profesional, y fomentar una mayor resiliencia ante las adversidades.

Sin embargo, la falta de regulación emocional puede derivar en consecuencias adversas; las emociones intensas o prolongadas, como la ira o el estrés, pueden contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos, como la depresión y la ansiedad (Ruan et al., 2023). Además, estas emociones pueden tener efectos negativos en la salud física, incluyendo problemas cardiovasculares y alteraciones del sistema inmunológico, como lo destacan estudios recientes sobre la interacción entre emociones y salud (Sierra et al., 2022).

2.3 Autocuidado Emocional

El autocuidado emocional de acuerdo con Cáceres et al. (2018) lo define como el establecimiento de una conexión tanto con las propias emociones como con las de los demás, reconociendo que son una parte natural de la vida y que no es lo que define a una persona, es decir que, es la capacidad de entender que las emociones son parte natural de la experiencia humana y, aunque no se pueden controlar directamente, cada persona es responsable de las acciones que derivan de ellas, promoviendo la aceptación emocional y el desarrollo de habilidades como la regulación y la resiliencia, impactando positivamente en la salud mental y el bienestar general (Brites et al., 2023).

Por otra parte, Cabrera (2023) plantea al autocuidado emocional como una práctica deliberada y activa de observar las emociones, comprenderlas y manejarlas de manera saludable. En otras palabras, Martínez et al. (2021) argumentan que, el autocuidado emocional implica dedicar tiempo a identificar como se perciben las emociones, comprender su origen y manejarlas de forma que promuevan una salud mental óptima, además de aceptar estas emociones sin autocrítica y adoptar acciones que favorezcan el bienestar integral.

De modo que, como afirman Xocop and Cardona (2020), el autocuidado emocional se considera una práctica fundamental para el bienestar integral, ya que permite a las personas desarrollar una comprensión más profunda de sus emociones y gestionarlas de manera saludable. Como plantea Shradha (2021) esta práctica no solo promueve la resiliencia ante situaciones adversas, sino que también mejora la capacidad para tomar decisiones y fortalece las relaciones interpersonales al fomentar la empatía y la comprensión. Además, contribuye a la reducción del estrés, la prevención de trastornos mentales y el mantenimiento de un equilibrio entre las responsabilidades personales y profesionales, facilitando una vida más plena y satisfactoria.

2.3.1 Factores que Influyen en el Autocuidado Emocional

El autocuidado emocional está influenciado por una variedad de factores que pueden clasificarse en individuales, sociales y contextuales. Entre los factores individuales, la autoeficacia o la creencia en la propia capacidad para llevar a cabo acciones de autocuidado, juega un papel crucial. Las personas que se sienten competentes en la gestión de sus emociones tienden a ser más proactivas en la implementación de prácticas que promueven su bienestar emocional (Ann et al., 2022). Además, Turtona et al. (2020) plantean que el conocimiento sobre estrategias de autocuidado y habilidades emocionales es fundamental para que los individuos puedan manejar eficazmente el estrés y las emociones

Por otro lado, los factores sociales y contextuales también impactan el autocuidado emocional. El apoyo social, que incluye la ayuda de amigos, familiares y profesionales de la salud, puede facilitar la práctica del autocuidado, ya que un entorno social positivo puede alentar a los individuos a cuidar de su bienestar emocional (Jain & Jha, 2022).

Asimismo, Kritikou and Giovazolias (2022) señalan que, el entorno educativo desempeña un papel crucial en el desarrollo del autocuidado emocional de los estudiantes, ya que las dinámicas académicas, las relaciones interpersonales y la carga de trabajo pueden generar factores de estrés o, por el contrario, promover el bienestar emocional. Un entorno educativo favorable, caracterizado por el apoyo docente, espacios para la expresión emocional y estrategias pedagógicas inclusivas, fomenta la construcción de habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes, ayudándolos a manejar de manera efectiva los desafíos cotidianos

Como afirma Gordillo (2023), cuando las instituciones educativas priorizan el bienestar emocional mediante programas de apoyo y recursos tecnológicos, los estudiantes muestran mayores niveles de resiliencia y una mejor capacidad para gestionar emociones negativas. Por ello, integrar herramientas digitales en el ámbito educativo no solo fortalece el aprendizaje, sino también el autocuidado emocional, promoviendo una experiencia formativa integral.

2.3.2 Barreras Para el Autocuidado Emocional

Las barreras para el autocuidado emocional pueden ser significativas y variadas, afectando la capacidad de los individuos para gestionar su bienestar. Una de las barreras más comunes es la falta de tiempo, especialmente entre los estudiantes universitarios que enfrentan presiones académicas y una carga de trabajo elevada. Esta situación puede llevar a que prioricen sus estudios y responsabilidades sobre prácticas que favorecen su salud emocional, lo que puede resultar en un deterioro de su bienestar (Lui & Brown, 2021).

Así pues, DeSouza and Figueroa (2023) afirma que las creencias culturales y sociales juegan un papel crucial en la percepción del autocuidado emocional, en algunas culturas, puede haber una estigmatización asociada a la búsqueda de apoyo emocional o la expresión de vulnerabilidad, lo que dificulta que las personas reconozcan la importancia de cuidar de su salud emocional.

Otro factor relevante es el estigma asociado a la salud mental, muchas personas, incluidos los estudiantes, perciben la búsqueda de apoyo emocional o psicológico como un signo de debilidad, lo que los disuade de buscar ayuda profesional o de expresar sus emociones de manera abierta. Este estigma, como señalan González et al. (2024), refuerza la idea de que el cuidado emocional es secundario, perpetuando patrones de negación y acumulación de estrés emocional. Asimismo, la falta de habilidades emocionales constituye una barrera significativa. Sin conocimientos adecuados para identificar y gestionar emociones, las personas tienen dificultades para reconocer sus propias necesidades emocionales y responder de manera efectiva a ellas, lo que incrementa la vulnerabilidad emocional (Flores, 2024).

2.4 Características Psicológicas de los Jóvenes Universitarios

De acuerdo con Gaete (2020) las características psicológicas de los jóvenes universitarios son diversas y complejas, influenciadas por una variedad de factores que incluyen el desarrollo personal, las presiones académicas y las experiencias sociales. En general, esta etapa de la vida se asocia con un crecimiento significativo en la identidad y la autoconciencia, lo que lleva a una búsqueda activa de sentido y propósito. Durante este período, los jóvenes tienden a explorar nuevas ideas y valores, lo que puede resultar en una mayor apertura a experiencias y cambios en su percepción de sí mismos y del mundo que los rodea (Galay & Aizman, 2023).

Por otro lado, Blanco et al. (2021) señalan que los jóvenes universitarios suelen enfrentar altos niveles de estrés y ansiedad, especialmente debido a la presión académica, las expectativas sociales y la transición a la vida adulta. Estas presiones pueden afectar su bienestar emocional y su capacidad para manejar las relaciones interpersonales, además la búsqueda de autonomía y la necesidad de establecer relaciones significativas son características clave en esta etapa, lo que a menudo se traduce a fluctuaciones en las relaciones familiares y de amistad.

2.4.1 Retos Emocionales de los Jóvenes Universitarios

Los jóvenes universitarios enfrentan diversos retos emocionales que pueden afectar su bienestar y rendimiento académico. Uno de los desafíos más significativos es el manejo del estrés, que a menudo se intensifica por las exigencias académicas, la presión para obtener buenos resultados y la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades. Este estrés puede manifestarse en ansiedad y problemas de salud mental, lo que resalta la importancia de contar con estrategias adecuadas de autocuidado emocional y apoyo social (Pérez et al., 2020).

De igual forma Blanco et al. (2021) consideran que otro reto emocional común en los jóvenes universitarios es la búsqueda de identidad y la adaptación a la vida adulta, ya que durante esta etapa exploran diferentes aspectos de su identidad, lo que puede generar confusión y conflictos internos, sumado a la presión por establecer relaciones significativas y la necesidad de independencia, lo cual también puede provocar tensiones emocionales, además, la transición a un nuevo entorno social y académico puede dar lugar a sentimientos de soledad o aislamiento si no se dispone de redes de apoyo adecuadas.

2.4.2 Uso de Tecnologías en Jóvenes Universitarios

Citando a Zhong (2020) el uso de tecnologías en jóvenes universitarios se ha vuelto fundamental en la actualidad, influyendo tanto en su aprendizaje como en su vida social. Las tecnologías digitales, como smartphones, computadoras y plataformas en línea han transformado la manera en que los estudiantes acceden a la información, colaboran en proyectos y se comunican entre sí.

Estas herramientas facilitan el aprendizaje a través de recursos educativos en línea, aplicaciones y cursos virtuales, permitiendo a los jóvenes universitarios acceder a materiales educativos desde cualquier lugar y en cualquier momento. Además, Smith & Taylor. (2023) afirman que las plataformas de redes sociales juegan un papel clave en su vida social, ya que permiten mantener conexiones con amigos y familiares, participar en comunidades de interés y desarrollar una identidad digital. Sin embargo, el uso excesivo o inadecuado de estas tecnologías también puede tener efectos negativos, como el aumento del estrés, la distracción académica y el riesgo de aislamiento social si no se manejan de manera equilibrada.

En la actualidad, los jóvenes universitarios se sienten profundamente atraídos por la tecnología debido a su capacidad para satisfacer múltiples necesidades de manera rápida y eficiente. En primer lugar, las herramientas tecnológicas como los smartphones y las redes sociales permiten una comunicación constante, lo que les brinda un sentido de conexión y pertenencia social (Chou et al., 2021).

Además, el acceso inmediato a información y recursos educativos les resulta invaluable en su vida académica, ya que pueden aprender y resolver problemas de manera autónoma y en tiempo real (Zhong, 2020). Finalmente, Smith and Taylor (2023) afirman que la personalización y las opciones de entretenimiento que ofrecen las plataformas digitales, desde música hasta aplicaciones interactivas, contribuyen a su atractivo, haciendo que la tecnología sea una parte integral de su vida cotidiana.

Por otro lado, el aprovechamiento de la tecnología en el autocuidado emocional ha demostrado ser una estrategia innovadora y efectiva. Las aplicaciones móviles y plataformas en línea diseñadas para la salud mental ofrecen herramientas como meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y seguimiento del estado emocional, permitiendo a los usuarios gestionar su bienestar desde cualquier lugar (Gómez et al., 2022). Además, Lopez et al. (2021) opinan que, al ser una herramienta de uso cotidiano, la tecnología facilita la

integración del autocuidado en la rutina diaria de los jóvenes universitarios, quienes pueden acceder a recursos personalizados que se ajusten a sus necesidades específicas, es así que vincular estas herramientas con el autocuidado emocional no solo potencia su utilidad, sino que también promueve hábitos saludables que impactan positivamente en el bienestar general.

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

La metodología utilizada en esta propuesta tecnológica se basa en un enfoque cuantitativo. Según Guardiola (2021), este enfoque es adecuado para identificar patrones y relaciones entre variables en estudios con muestras específicas, ya que utiliza instrumentos estructurados como encuestas para recolectar información, por lo que la elección de este enfoque facilita la obtención de datos precisos y replicables que respaldan la identificación de las necesidades emocionales de los estudiantes y su relación con el autocuidado emocional.

3.2 Nivel de la Investigación

El trabajo de investigación es de nivel descriptivo según Huyler & McGill (2019), las investigaciones descriptivas son esenciales para explorar fenómenos específicos en contextos definidos, permitiendo establecer bases para intervenciones futuras. De modo que, esta propuesta tiene como objetivo principal observar, registrar y analizar las características y necesidades emocionales de los estudiantes universitarios para proporcionar una visión clara y detallada sobre cómo gestionan sus emociones y el grado de conocimiento que tienen sobre el autocuidado emocional. Así, este nivel no solo permite la recopilación de datos objetivos, sino que también facilita la identificación de patrones y tendencias relevantes para el desarrollo tecnológico propuesto.

3.3 Instrumento de la Investigación

El instrumento de investigación seleccionado para esta propuesta es el diseño de una encuesta estructurada, según De Souza & Figueroa (2023), menciona que este tipo de encuestas es adecuado para investigaciones cuantitativas porque facilita la obtención de datos estandarizados, comparables y relevantes para los objetivos del estudio, por ende, el

uso de este instrumento permitirá recopilar información directa sobre las necesidades y el autocuidado emocional de los estudiantes universitarios.

Se precisa mencionar que el cuestionario ha sido validado por tres profesionales en psicología, con la finalidad de garantizar que el instrumento pueda medir de forma adecuada los datos en relación con el objetivo de la propuesta.

3.4 Población y Muestra

La población hace referencia al grupo completo de individuos que comparten ciertas características y de los cuales se pretende obtener información relevante para el estudio (Casteel & Bridier, 2021). En esta propuesta, la población incluye a todos los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas de la Universidad de Otavalo matriculados durante el período académico octubre 2024-marzo 2025, contando con un total de 451 estudiantes.

En cuanto a la muestra, Turner (2020) la define como un subconjunto representativo de la población total que se selecciona con el objetivo de obtener información relevante sobre un fenómeno de interés. Para esta propuesta, se aplicó la encuesta a 113 estudiantes de la facultad de ciencias sociales y pedagógicas, empleando un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual permite un método de selección en el que los sujetos se eligen según su disponibilidad y disposición para participar en el estudio (Etikan & Bala, 2017).

El muestreo por conveniencia garantiza que la aplicación móvil responda a las necesidades reales de los estudiantes al involucrar directamente a los usuarios finales en el proceso de validación. Al recopilar sus opiniones y experiencias, se pueden realizar ajustes en el diseño y funcionalidad de la herramienta para maximizar su efectividad en promover el autocuidado emocional. Esto refuerza el impacto del proyecto y su relevancia en el contexto educativo.

4. RESULTADOS

Se precisa mencionar que, al realizar el cálculo de la muestra, dio como resultado, la aplicabilidad de 113 encuestas, sin embargo, al momento de preguntar por su participación voluntaria dentro de la primera pregunta de la encuesta, se obtiene datos de 106 participantes que aceptaron colaborar en este estudio.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de los 106 participantes que voluntariamente decidieron participar en esta investigación:

PREGUNTA 2: ¿Con qué frecuencia sientes que tu bienestar emocional afecta tu rendimiento académico?

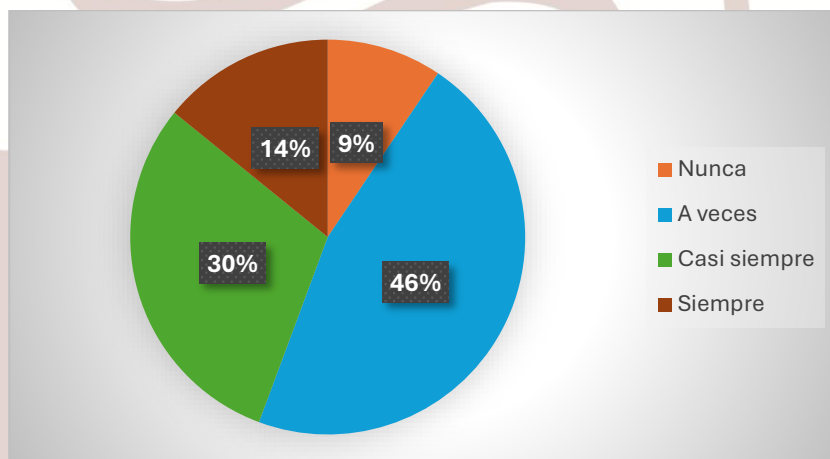
Tabla 1

Impacto del Bienestar Emocional en el Rendimiento Académico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	9%
A veces	49	46%
Casi siempre	32	30%
Siempre	15	14%
TOTAL	106	100%

Gráfico 1

Impacto del Bienestar Emocional en el Rendimiento Académico



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos reflejan que un 46% (49 estudiantes) manifiesta que "a veces" su bienestar emocional afecta su rendimiento académico, lo cual constituye la respuesta más predominante. Por otro lado, un 30% (32 estudiantes) afirma que "casi siempre" su rendimiento académico se ve impactado, mientras que un 14% (15 estudiantes) señala que "siempre" existe dicha afectación. Finalmente, un 9% (10 estudiantes) indica que "nunca" su bienestar emocional interfiere con su desempeño académico.

La alta incidencia de respuestas como "a veces" y "casi siempre" sugiere que la gestión de las emociones en la vida universitaria es un desafío constante, impactando de manera considerable en los estudiantes, de modo que, estos hallazgos validan la relevancia de implementar una solución que facilite estrategias de autocuidado emocional adaptadas a las necesidades específicas del entorno universitario.

PREGUNTA 3 ¿Cómo calificarías tu capacidad actual para gestionar tus emociones?

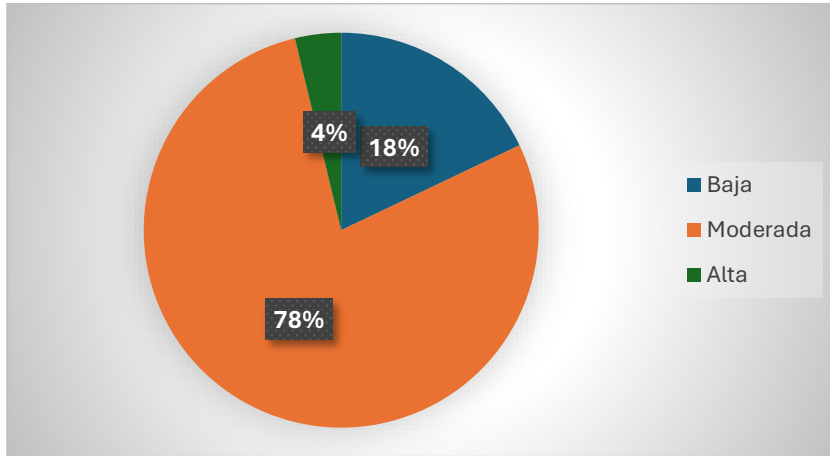
Tabla 2

Capacidad Actual de los Estudiantes para Gestionar sus Emociones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja	19	18%
Moderada	83	78%
Alta	4	4%
TOTAL	106	100%

Gráfico 2

Nivel de Capacidad para Gestionar las Emociones



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

En esta pregunta, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes encuestados, un 78% (83 estudiantes), califican su capacidad para gestionar sus emociones como moderada. Este hallazgo indica que, si bien existe un nivel aceptable de manejo emocional, no alcanza niveles óptimos. Por otro lado, un 18% (19 estudiantes) manifiesta tener una baja capacidad para gestionar sus emociones, lo que podría traducirse en dificultades significativas para enfrentar situaciones emocionales complejas dentro del contexto universitario. Finalmente, solo un 4% (4 estudiantes) señala tener una alta capacidad para gestionar sus emociones.

Estos resultados evidencian la necesidad de fortalecer las estrategias de autocuidado emocional en la población universitaria. La predominancia de respuestas en el rango moderado y bajo justifica la implementación de herramientas de apoyo.

PREGUNTA 4: ¿Qué tan a menudo experimentas estrés o ansiedad debido a tus estudios?

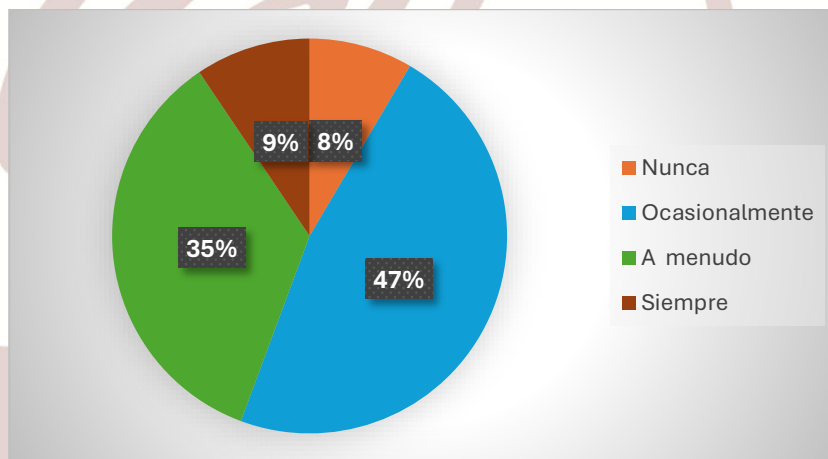
Tabla 3

Frecuencia del Estrés y la Ansiedad Relacionados con los Estudios

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	8%
Ocasionalmente	50	47%
A menudo	37	35%
Siempre	10	9%
TOTAL	106	100%

Gráfico 3

Frecuencia de Estrés o Ansiedad por Estudios



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados de la cuarta pregunta reflejan que la mayoría de los estudiantes experimentan niveles de estrés o ansiedad en relación con sus estudios en alguna medida. El 47% indicó que ocasionalmente experimenta estas emociones, mientras que un 35% afirmó que las siente a menudo. Por otra parte, el 9% de los encuestados señaló que siempre lidia con el estrés o la ansiedad académica, y únicamente el 8% mencionó no experimentar estos

sentimientos en absoluto. Esto pone en evidencia que un alto porcentaje de estudiantes (91%) vive situaciones de estrés o ansiedad en diferentes niveles, lo que sugiere que este fenómeno tiene una presencia significativa en la vida académica de los jóvenes universitarios.

La alta prevalencia de respuestas como “ocasionalmente” y “a menudo” destaca que, aunque no todos los estudiantes se encuentran constantemente afectados, las emociones negativas como el estrés y la ansiedad son recurrentes en su día a día.

El 9% de los estudiantes que respondió que “siempre” experimenta estrés o ansiedad es un grupo particularmente vulnerable que necesita atención prioritaria. Este porcentaje, aunque no mayoritario, representa una población en riesgo que podría beneficiarse significativamente de la implementación de una aplicación de autocuidado emocional. Por otro lado, el 8% que nunca experimenta estas emociones puede servir como referencia para entender prácticas o hábitos efectivos que podrían ser incorporados en las funcionalidades de la aplicación.

PREGUNTA 5: ¿Consideras que la falta de apoyo emocional es un reto para tu vida universitaria?

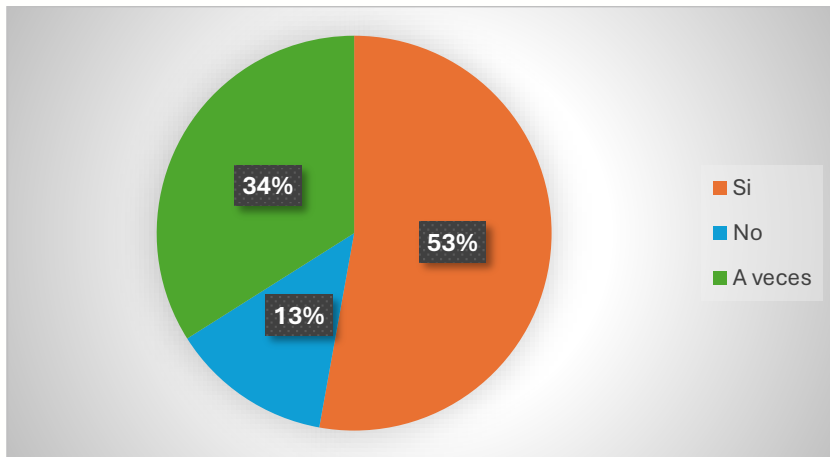
Tabla 4

Percepción de la Falta de Apoyo Emocional como Reto Universitario

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	56	53%
No	14	13%
A veces	36	34%
TOTAL	106	100%

Gráfico 4

Percepción del Apoyo Emocional como Reto



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos en la quinta pregunta reflejan que más de la mitad de los estudiantes (53%) consideran que la falta de apoyo emocional representa un reto significativo en su vida universitaria. Este hallazgo evidencia que la ausencia de recursos o redes de contención emocional es un factor que impacta directamente en el bienestar de los jóvenes, dificultando su desarrollo académico y personal. A su vez, un 34% de los encuestados indicó que “a veces” percibe esta falta de apoyo como un desafío, lo que sugiere que, aunque no sea una problemática constante para todos, existe una vulnerabilidad latente.

Por otra parte, solo el 13% de los estudiantes respondió que no considera la falta de apoyo emocional como un reto, lo que demuestra que un porcentaje reducido de la población estudiantil cuenta con las herramientas o el entorno necesario para gestionar sus emociones de manera efectiva.

El hecho de que un 87% de los encuestados haya identificado la falta de apoyo emocional como un reto frecuente o intermitente refleja la magnitud del problema y justifica la intervención propuesta.

PREGUNTA 6: ¿Sueles hablar con alguien sobre tus problemas emocionales o prefieres lidiar con ellos por tu cuenta?

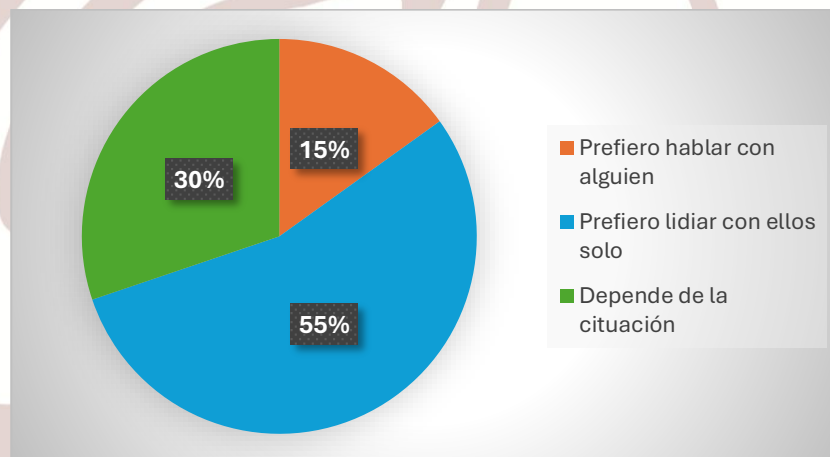
Tabla 5

Preferencias en la Gestión de Problemas Emocionales

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Prefiero hablar con alguien	16	15%
Prefiero lidiar con ellos solo	58	55%
Depende de la situación	32	30%
TOTAL	106	100%

Gráfico 5

Preferencias en el Manejo de Problemas Emocionales



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados de la sexta pregunta evidencian una tendencia preocupante: el 55% de los estudiantes universitarios prefiere lidiar con sus problemas emocionales por su cuenta, mientras que solo el 15% afirma que prefiere hablar con alguien. Este dato sugiere que una mayoría significativa de estudiantes no encuentra, o no busca, espacios seguros donde expresar sus emociones y dificultades, lo que puede generar un mayor aislamiento y

acumulación de estrés. Este comportamiento, si bien puede estar motivado por factores personales o culturales, resalta una necesidad clara de crear herramientas que les permitan gestionar su bienestar emocional de manera efectiva, incluso si prefieren hacerlo de forma independiente.

Por otro lado, el 30% de los encuestados indicó que su comportamiento “depende de la situación”, lo cual sugiere que, aunque algunos estudiantes están dispuestos a buscar apoyo emocional, este proceso está condicionado por la naturaleza de sus problemas o el nivel de confianza que tienen en su entorno. Esta fluctuación en las respuestas pone de manifiesto que no todos los jóvenes poseen las mismas estrategias o recursos para gestionar sus emociones y que, en muchos casos, la falta de herramientas adecuadas puede hacer que opten por afrontar sus problemas en soledad.

PREGUNTA 7: ¿Conoces sobre el autocuidado emocional?

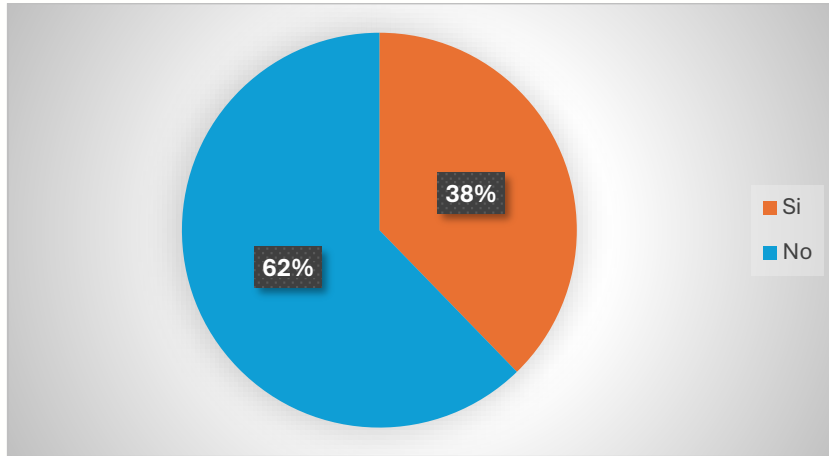
Tabla 6

Conocimiento de los Estudiantes sobre el Autocuidado Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	40	38%
No	66	62%
TOTAL	106	100%

Gráfico 6

Nivel de Conocimiento sobre el Autocuidado Emocional



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos en la séptima pregunta indican que el 62% de los estudiantes universitarios no tiene conocimiento sobre el autocuidado emocional, mientras que solo el 38% afirmó estar familiarizado con el tema. Esta situación refleja una brecha significativa en cuanto a la difusión y comprensión de estrategias que pueden ayudar a los jóvenes a manejar sus emociones de manera saludable. El desconocimiento generalizado puede deberse a la falta de programas educativos o recursos accesibles que promuevan la importancia del autocuidado emocional en contextos académicos y personales.

Este hallazgo es fundamental para la investigación, ya que evidencia la necesidad de implementar una herramienta que sensibilice y eduque a los estudiantes sobre el autocuidado emocional.

PREGUNTA 8: ¿Te sentirías cómodo/a utilizando una aplicación móvil para gestionar tu autocuidado emocional?

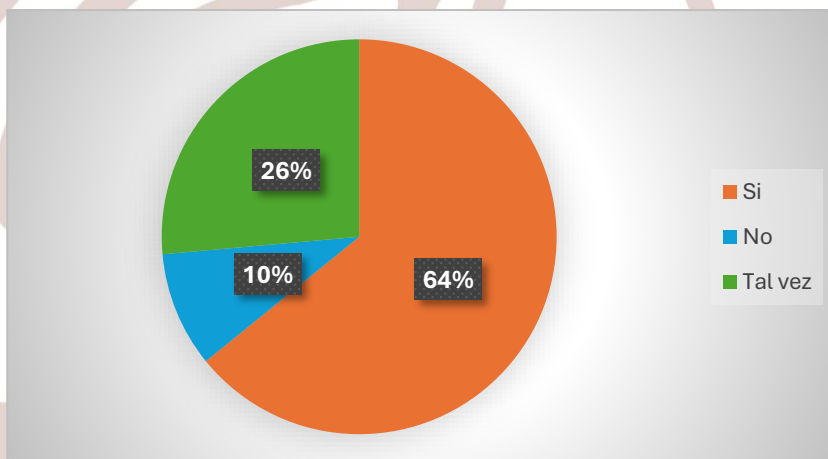
Tabla 7

Aceptación de una Aplicación Móvil para el Autocuidado Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	68	64%
No	10	9%
Tal vez	28	26%
TOTAL	106	100%

Gráfico 7

Aceptación de una Aplicación Móvil para el Autocuidado Emocional



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos en la octava pregunta muestran que un 64% de los estudiantes universitarios estaría dispuesto a utilizar una aplicación móvil para gestionar su autocuidado emocional, mientras que un 26% indicó que “tal vez” la usaría y solo un 9% afirmó que no lo haría. Estos datos reflejan una apertura significativa hacia el uso de herramientas tecnológicas como apoyo en el manejo de la salud emocional. La alta

aceptación demuestra que la población estudiantil ve la tecnología como un medio accesible y confiable para abordar temas relacionados con su bienestar emocional, lo que respalda la viabilidad de la propuesta tecnológica.

PREGUNTA 9: ¿Cuáles son las principales barreras que enfrentas para practicar el autocuidado emocional?

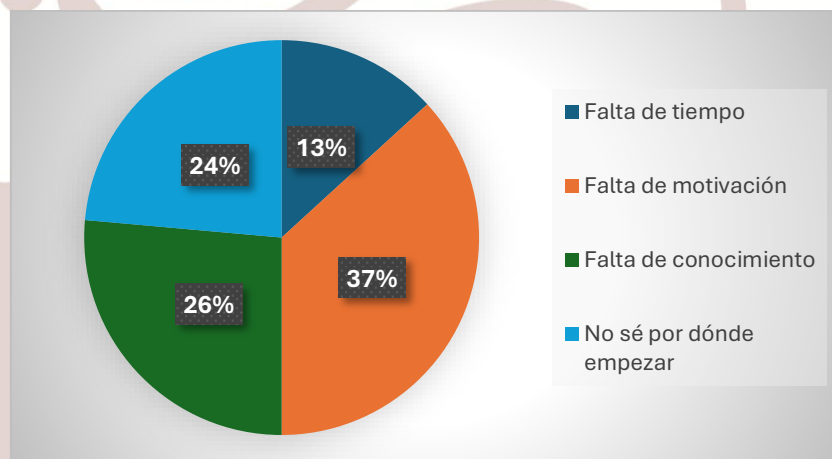
Tabla 8

Principales Barreras para Practicar el Autocuidado Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falta de tiempo	14	13%
Falta de motivación	39	37%
Falta de conocimiento	28	26%
No sé por dónde empezar	25	24%
TOTAL	106	100%

Gráfico 8

Barreras para Practicar el Autocuidado Emocional



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados de la novena pregunta revelan que las principales barreras para practicar el autocuidado emocional entre los estudiantes universitarios son la falta de motivación, que ocupa el 37% de las respuestas, seguida por la falta de conocimiento (26%), el no saber por dónde empezar (24%) y, finalmente, la falta de tiempo (13%). Estos hallazgos reflejan una problemática compleja donde factores internos y externos influyen en la gestión emocional de los estudiantes, lo que subraya la necesidad de una intervención tecnológica que sea efectiva y accesible.

La falta de motivación como principal barrera indica que los estudiantes necesitan un impulso constante y recursos atractivos para comprometerse con su autocuidado emocional. Una aplicación móvil, en este sentido, puede desempeñar un papel clave al ofrecer recordatorios, recompensas o gamificación para mantener el interés y fomentar hábitos saludables. Herramientas interactivas, como seguimientos de progreso y actividades personalizadas, pueden ayudar a fortalecer la motivación de los usuarios al mostrar resultados tangibles de sus esfuerzos.

Por otro lado, el 26% que mencionó la falta de conocimiento y el 24% que expresó no saber por dónde empezar evidencian una carencia de educación y orientación en torno al autocuidado emocional. Estos datos resaltan la importancia de que la aplicación no solo sirva como herramienta de gestión emocional, sino también como un recurso educativo. La inclusión de guías prácticas, videos instructivos, ejercicios paso a paso y consejos específicos sobre cómo empezar puede ser fundamental para que los estudiantes adquieran conocimientos básicos y sientan confianza en su proceso de autocuidado.

La falta de tiempo, aunque menos mencionada con un 13%, sigue siendo un desafío relevante en la vida universitaria, marcada por agendas ocupadas y múltiples responsabilidades. Este resultado sugiere que la aplicación debe ofrecer soluciones prácticas y rápidas, como ejercicios breves, estrategias de autocuidado que no demanden demasiado tiempo y funcionalidades que se adapten a la rutina diaria del estudiante.

PREGUNTA 10: ¿Con qué frecuencia realizas actividades de autocuidado emocional (como meditación, journaling, ejercicio de respiración, etc.)?

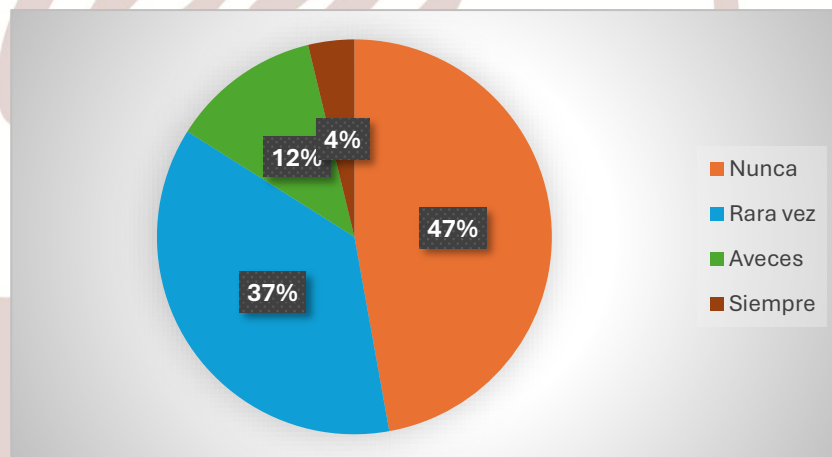
Tabla 9

Frecuencia de Realización de Actividades de Autocuidado Emocional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	50	47%
Rara vez	39	37%
A veces	13	12%
Siempre	4	4%
TOTAL	106	100%

Gráfico 9

Frecuencia de Actividades de Autocuidado Emocional



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos en la décima pregunta reflejan una preocupante tendencia: el 47% de los estudiantes universitarios afirma que nunca realiza actividades de autocuidado emocional, mientras que un 37% lo hace rara vez. Por otro lado, solo el 12% realiza este tipo

de actividades a veces, y un mínimo 4% afirma hacerlo siempre. Estos datos evidencian que la mayoría de los jóvenes universitarios no integran prácticas de autocuidado emocional en su rutina diaria, lo que pone en evidencia la falta de hábitos saludables para gestionar sus emociones y el estrés académico.

El hecho de que casi la mitad de los encuestados no realice actividades como meditación, journaling o ejercicios de respiración sugiere un desconocimiento sobre su importancia o bien una carencia de tiempo, motivación o herramientas accesibles que faciliten su práctica. Esto refuerza la necesidad de una solución tecnológica, como una aplicación móvil, que permita a los estudiantes iniciarse en estas actividades de manera sencilla y orientada.

PREGUNTA 11: ¿En qué área emocional sientes que más necesitas apoyo?

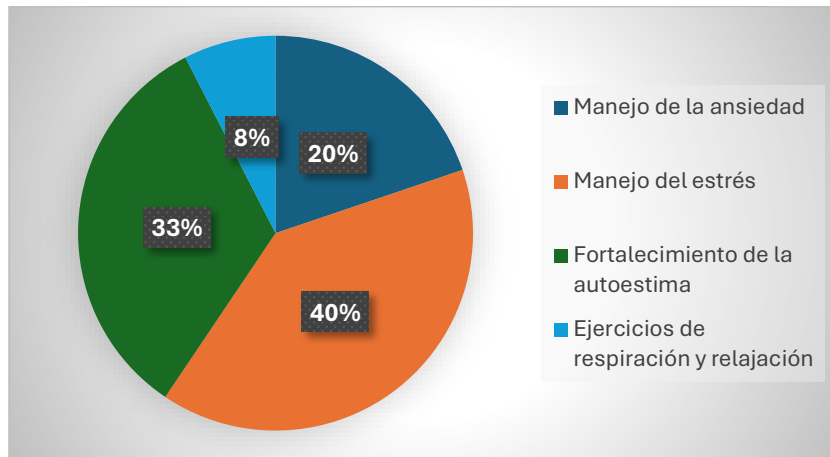
Tabla 10

Áreas de Apoyo Emocional más Necesitadas por los Estudiantes

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Manejo de la ansiedad	21	20%
Manejo del estrés	42	40%
Fortalecimiento de la autoestima	35	33%
Ejercicios de respiración y relajación	8	8%
TOTAL	106	100%

Gráfico 10

Áreas Emocionales donde los Estudiantes Necesitan Más Apoyo



Fuente: Elaboración propia, 2024

Análisis:

Los resultados obtenidos en la pregunta 11 muestran que las principales áreas emocionales en las que los estudiantes universitarios requieren más apoyo son el manejo del estrés (40%), el fortalecimiento de la autoestima (33%) y el manejo de la ansiedad (20%). En menor medida, un 8% mencionó la necesidad de apoyo en ejercicios de respiración y relajación. Estos datos reflejan que el estrés y la autoestima son los retos emocionales más predominantes en la población universitaria, seguidos de la ansiedad, lo cual confirma la urgente necesidad de intervenciones que ayuden a abordar estos aspectos y promuevan el bienestar emocional.

El manejo del estrés destaca como la prioridad principal, lo cual es comprensible debido a las exigencias académicas, los plazos ajustados y las responsabilidades personales que los estudiantes enfrentan en su día a día. Este hallazgo respalda la importancia de que la aplicación propuesta integre herramientas prácticas y accesibles que ayuden a los jóvenes a identificar sus niveles de estrés y aplicar estrategias para reducirlo, como ejercicios guiados, técnicas de respiración o recursos de relajación.

Por otro lado, el fortalecimiento de la autoestima, identificado por un 33% de los encuestados, refleja la necesidad de contar con recursos que trabajen la autovaloración y el

desarrollo personal. Esto puede lograrse mediante la incorporación de módulos interactivos que promuevan el reconocimiento de logros personales, afirmaciones positivas y actividades de journaling o escritura reflexiva dentro de la aplicación. Este tipo de herramientas puede ayudar a los estudiantes a tener una percepción más positiva de sí mismos, fortaleciendo así su bienestar emocional.

El manejo de la ansiedad, que afecta al 20% de los encuestados, refuerza la necesidad de contar con recursos específicos en la aplicación que permitan identificar los síntomas de la ansiedad y gestionarlos de manera efectiva. Esto incluye ejercicios de mindfulness, meditación guiada y técnicas de respiración, los cuales han demostrado ser efectivos para reducir la ansiedad. Finalmente, aunque el 8% de los estudiantes indicó la necesidad de apoyo en ejercicios de respiración y relajación, este resultado también resalta que estos métodos pueden servir como complemento para manejar tanto el estrés como la ansiedad.

5. PROPUESTA

En el contexto actual, el bienestar emocional de los estudiantes universitarios enfrenta retos significativos debido a las exigencias académicas, sociales y personales, que suelen derivar en altos niveles de estrés y ansiedad. Según las encuestas realizadas, la mayoría de los jóvenes considera necesario disponer de herramientas prácticas para gestionar sus emociones y mejorar su calidad de vida.

Basándose en el estado del arte, las tecnologías móviles se presentan como recursos accesibles y efectivos para implementar estrategias de autocuidado emocional, ofreciendo apoyo en tiempo real y fomentando hábitos saludables de manera personalizada. En este marco, se propone desarrollar una aplicación móvil que promueva el autocuidado emocional, diseñada específicamente para identificar, gestionar y mejorar el estado emocional de los estudiantes de manera práctica y accesible.

A continuación, se detalla la estructura, las interfaces y las actividades que compondrán la aplicación móvil. Cada apartado está diseñado para responder a las necesidades identificadas en la investigación y maximizar el impacto positivo en el bienestar emocional de los usuarios. La propuesta incluye una descripción detallada de cada pantalla, los elementos que contendrá y su propósito dentro de la experiencia del usuario.

5.1. Estructura de la Aplicación Móvil de Autocuidado Emocional “EMOUGENITH”

A. PANTALLA DE BIENVENIDA

Imagen 1

Interfaz inicial de la aplicación referente a la bienvenida



Objetivo:

Crear una primera impresión positiva, generando interés y confianza en el usuario al ingresar a la aplicación.

Descripción:

Pantalla inicial que introduce la aplicación al usuario. Utiliza un diseño amigable y relajante que refuerza el propósito emocional y de bienestar.

Elementos:

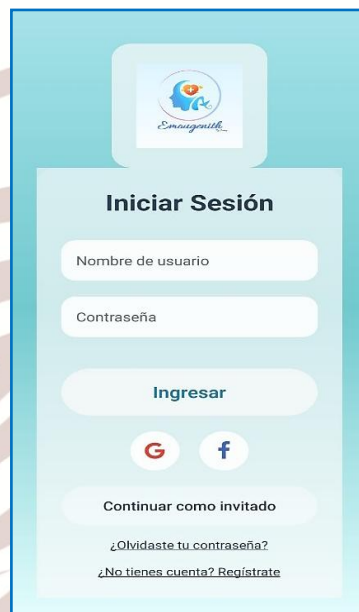
- **Logo:** El diseño incluye elementos simbólicos, como el perfil de un rostro humano que representa la introspección y la relevancia del autocuidado, junto con un corazón con el símbolo de "más", que simboliza el crecimiento emocional, el amor propio y el apoyo. La "A" en forma de corazón resalta la inicial de "Autocuidado", elemento central del proyecto.
- **Mensaje de bienvenida:** "Bienvenido a tu espacio de autocuidado emocional".

- **Diseño visual:** El color de fondo transmite calma, serenidad y confianza. Los tonos azules y turquesa suelen estar asociados con la tranquilidad, el equilibrio emocional y la relajación.
- **Botón principal:** "Comenzar el Viaje" que lleva al usuario a la pantalla de registro o al menú principal.

B. PANTALLA DE INICIO DE SESIÓN/REGISTRO

Imagen 2

Interfaz referente al diseño de inicio de sesión de la aplicación



Objetivo:

Facilitar el acceso personalizado a la aplicación, permitiendo a los usuarios registrar información relevante para adaptar su experiencia.

Descripción:

Pantalla que permite a los usuarios registrarse o iniciar sesión, asegurando que su interacción con la aplicación sea individualizada, cabe mencionar que tendrá un sistema de seguridad y protección de datos para proteger la identidad de los usuarios.

Elementos:

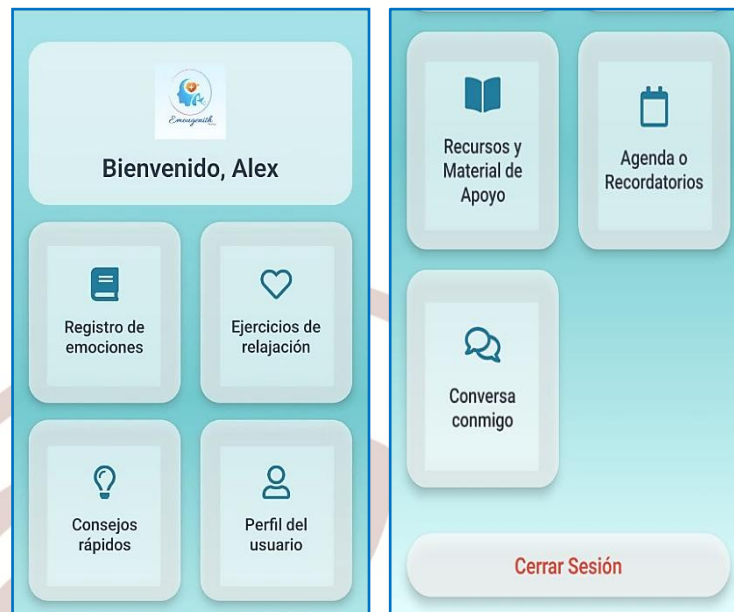
- Campos para correo electrónico y contraseña.
- Opciones de acceso rápido mediante redes sociales o como invitado.
- Botón para recuperación de contraseña en caso de olvido.

- Botón para proceder directamente al menú principal tras el inicio de sesión o registro.

C. PANTALLA DE MENÚ PRINCIPAL

Imagen 3

Interfaz principal para la navegación en la aplicación



Objetivo:

Centralizar el acceso a todas las funcionalidades principales de la aplicación para facilitar la navegación del usuario.

Descripción:

Actúa como el hub principal desde donde los usuarios pueden explorar cada sección de la aplicación.

Elementos:

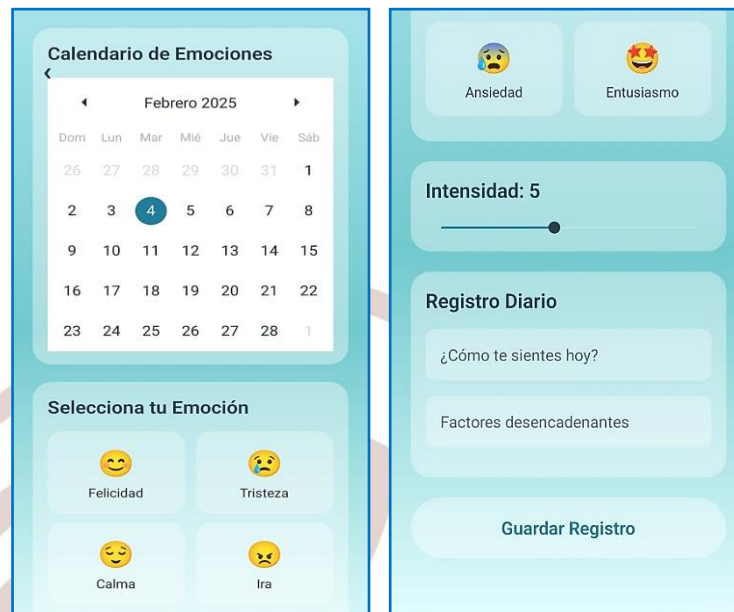
- Botones organizados para las secciones:
 - Registro de emociones
 - Ejercicios de relajación
 - Consejos rápidos
 - Perfil del usuario
 - Recursos y Material de Apoyo
 - Pantalla de Agenda o Recordatorios
 - Conversa conmigo

- Barra de navegación en donde permitirá al usuario Cerrar Sesión directamente.

D. PANTALLA DE REGISTRO DE EMOCIONES

Imagen 4

Interfaz para registrar y visualizar emociones



Objetivo:

Permitir a los usuarios registrar, analizar y reflexionar sobre su estado emocional a través del tiempo.

Descripción:

Pantalla diseñada para fomentar el autoconocimiento emocional mediante un sistema intuitivo de registros diarios.

Elementos:

- Íconos o botones representativos de emociones básicas como felicidad, tristeza, calma, ira, ansiedad y entusiasmo.
- Campo de texto para escribir como te sientes hoy, seguido de factores desencadenantes.
- Calendario interactivo para visualizar registros emocionales pasados.
- Gráficos simples que muestran tendencias emocionales a lo largo del tiempo.
- Botón para guardar el registro del día y sincronizarlo con el historial.

E. PANTALLA DE RELAJACIÓN GUIADA

Imagen 5

Interfaz con ejercicios de respiración y meditación



Objetivo:

Proveer herramientas prácticas para aliviar el estrés y mejorar el bienestar emocional en momentos de alta tensión.

Descripción:

Ofrece ejercicios guiados de respiración y meditaciones prácticas, diseñados para calmar la mente y el cuerpo.

Elementos:

- Clips de audio o video para meditaciones guiadas.
- Animación visual (como un círculo que se expande y contrae) para guiar el ritmo de la respiración.
- Botón para regresar al menú principal.

F. PANTALLA DE CONSEJOS RÁPIDOS

Imagen 6

Interfaz con recomendaciones de autocuidado



Objetivo:

Fomentar la implementación de hábitos positivos mediante recomendaciones prácticas y fáciles de seguir.

Descripción:

Ofrece consejos útiles relacionados con la gestión emocional y el autocuidado, organizados en diferentes categorías.

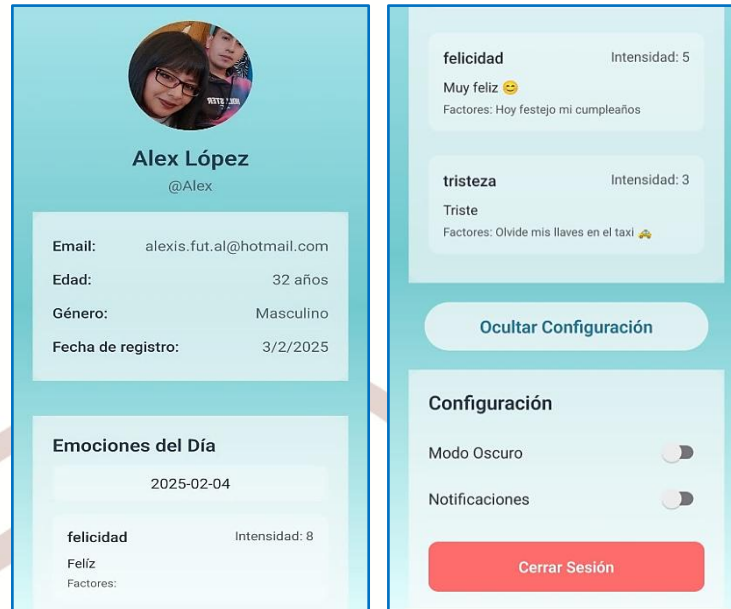
Elementos:

- Lista de consejos dividida en categorías como estrés, motivación y productividad.
- Botón "Consejo del Día" para generar un tip motivacional aleatorio.
- Opción para guardar consejos como favoritos.
- Botón para regresar al menú principal.

G. PANTALLA DE PERFIL DEL USUARIO

Imagen 7

Interfaz con información y progreso del usuario



Objetivo:

Personalizar la experiencia del usuario y permitirle realizar un seguimiento visual de su progreso emocional.

Descripción:

Espacio que reúne los datos del usuario y un resumen de su actividad en la aplicación.

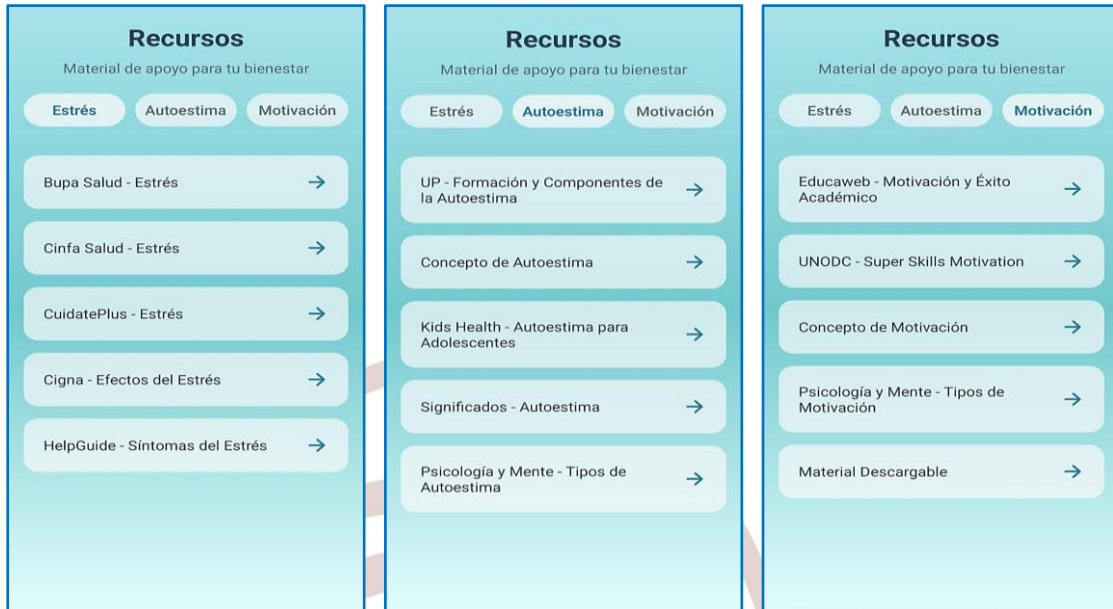
Elementos:

- Foto del usuario.
- Información básica como el nombre, correo, edad, género y fecha de registro.
- Estadísticas de emociones registradas y ejercicios realizados.
- Botón de configuración para ajustar preferencias de notificaciones y la opción del tema visual modo oscuro.

H. PANTALLA DE RECURSOS Y MATERIAL DE APOYO

Imagen 8

Interfaz con acceso a guías y artículos de apoyo



Objetivo: Brindar materiales educativos y herramientas útiles para fortalecer el autocuidado emocional y la gestión de emociones.

Descripción:

Esta pantalla ofrece acceso a una biblioteca de recursos organizados en diferentes categorías, proporcionando guías y artículos sobre bienestar emocional. Permite la descarga de materiales en PDF y la redirección a fuentes externas confiables.

Elementos:

- Biblioteca categorizada (estrés, autoestima, motivación).
- Descargas de recursos en formato PDF o acceso a enlaces externos confiables.

I. PANTALLA DE AGENDA O RECORDATORIOS

Imagen 9

Interfaz para personalizar y ajustar la aplicación



Objetivo: Ayudar a los usuarios a planificar actividades de autocuidado y establecer recordatorios para hábitos saludables.

Descripción:

Permite programar recordatorios para la realización de actividades de bienestar emocional, buscando fomentar la constancia en las prácticas de autocuidado.

Elementos:

- Calendario interactivo con opciones para programar recordatorios.
- Configuración de notificaciones para recordar ejercicios de relajación, registros emocionales o consejos diarios.

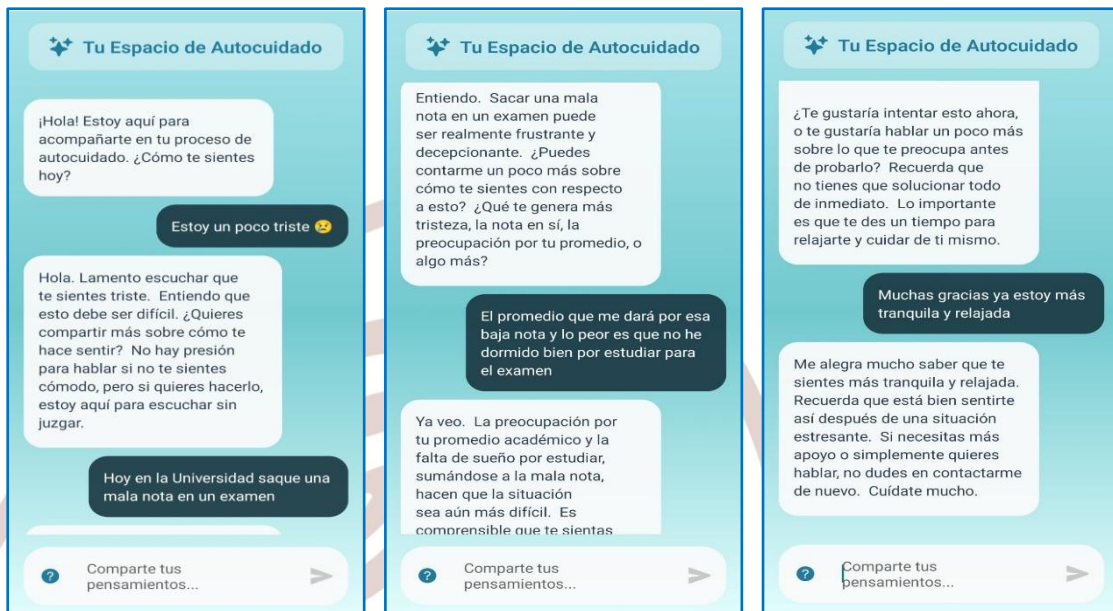
J. ESPACIO DE AYUDA CON IA

Imagen 10

Interfaz de asistencia virtual para orientación en autocuidado emocional

Imagen 10

Interfaz de asistencia virtual 24/7



Objetivo:

Brindar orientación, sugerencias y respuestas inmediatas a los usuarios sobre temas relacionados con el autocuidado emocional, adaptándose a sus necesidades específicas.

Descripción

El "Espacio de Ayuda con IA" es una herramienta innovadora que actúa como un asistente virtual, ofreciendo orientación personalizada e inmediata sobre manejo de emociones, alivio del estrés, autoestima y bienestar general. Diseñada para responder a las necesidades específicas de cada usuario, con accesibilidad 24/7. Además, brinda sugerencias prácticas, técnicas de relajación y acceso a recursos adicionales dentro de la aplicación.

Ejemplo de flujo:

Usuario: "Me siento abrumado hoy."

IA: "Entiendo cómo te sientes. ¿Te gustaría realizar un ejercicio de respiración o recibir un consejo rápido?"

Usuario selecciona: "Ejercicio de respiración."

IA: "Perfecto, aquí tienes un ejercicio de respiración de 3 minutos que puede ayudarte a relajarte."

6. CONCLUSIONES

En conclusión, la investigación se fundamentó en una revisión exhaustiva de conceptos de diversos autores y el análisis del estado del arte, que resaltaron la importancia de integrar herramientas tecnológicas en la promoción del autocuidado emocional. Esto permitió identificar que el bienestar emocional de los estudiantes universitarios está estrechamente vinculado a su rendimiento académico y calidad de vida, especialmente ante los desafíos que enfrentan en su entorno académico y personal.

Los resultados obtenidos a partir de las encuestas reflejaron que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas de la Universidad de Otavalo, consideran necesario contar con recursos prácticos y accesibles para gestionar sus emociones. Asimismo, valoraron la personalización y la accesibilidad que ofrecen las tecnologías móviles para implementar estrategias de autocuidado.

En este marco, la propuesta de desarrollo de una aplicación móvil se basa en las necesidades identificadas, integrando funcionalidades clave como el registro de emociones, ejercicios de relajación y consejos prácticos. Los estudiantes mostraron interés en herramientas que les permitan gestionar sus emociones de manera autónoma y efectiva, lo cual respalda la viabilidad de esta solución tecnológica.

En síntesis, esta propuesta busca ser un recurso integral y dinámico para el autocuidado emocional, con el potencial de transformar la manera en que los estudiantes universitarios abordan su bienestar. La aplicación no solo fomenta hábitos saludables, sino que también contribuye a crear un espacio seguro para explorar y fortalecer su desarrollo emocional.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ann, S., Eslavath, R., Romate, J., Mónica, D., Allen, J., Rajgopal, G., & Tesoro, J. (2022). Emotional Self-Care: Exploring the Influencing Factors Among Individuals With Cancer [Autocuidado emocional: exploración de los factores que influyen en las personas con cáncer]. *Frontiers in Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.898345>
- Barcenilla, M., & Guitard, A. (2021). Salud digital, cuando las nuevas tecnologías se convierten en el mejor aliado de los profesionales de la salud. *Salud, Educación y conectividad., Dykinson, S.L.*, 1(1), 47–56. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2gz3sh1.8>
- Brindal, E., Kakoschke, N., Golley, S., Rebuli, M., & Baird, D. (2023). Effectiveness and Feasibility of a Self-guided Mobile App Targeting Emotional Well-being in Healthy Adults: 4-Week Randomized Controlled Trial [Eficacia y viabilidad de una aplicación móvil autoguiada orientada al bienestar emocional en adultos sanos: en]. *JMIR Mental Health*, 1(1). <https://doi.org/10.2196/44925>
- Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2023). Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context [Regulación emocional, resiliencia y salud mental: un estudio de mediación con estudiantes universitarios en el contexto de pandemia]. *Psychology in the Schools*, 1(1). <https://doi.org/10.1002/pits.23055>
- Cabrera, V. (2023). Prácticas de Autocuidado en Niños Y Adolescentes: Una Revisión de Literatura. *Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.*, 1(1), 1-69. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/5506>
- Cáceres, R., González, A., & Torres, A. G. (2018). Manual de Autocuidado. *Fundasil*, 1(1), 1-59. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

- Calderon, C., Nieto, S., Faure, A., Ferreira, E., Villalba, V., Sorribes, E., Sánchez, L., & Gustems, J. (2023). Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios y Factores Psicológicos Asociados. *Actas del XI Congreso Internacional de Psicología y Educación.*, 1(1), 2408-2423. <https://doi.org/10.2307/jj.5076229.227>
- Camacho, J., Slemp, G., Pekrun, R., Loderer, K., Hou, H., & Oades, L. (2021). Activity Achievement Emotions and Academic Performance: A Meta-analysis [Emociones asociadas al logro de la actividad y desempeño académico: un metaanálisis]. *Educ Psychol Rev*, 33(1), 1051–1095. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09585-3>
- Camacho, R., Rivas, C., Gaspar, M., & Quiñonez, C. (2020). Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1), 460-472. <https://www.redalyc.org/journal/280/28064146030/28064146030.pdf>
- Campuzano, A., Lalangui, M., Jumbo, C., Sallo, A., & Moran, R. (2024). Desarrollo Integral de los Estudiantes: Importancia de la Inteligencia Emocional en el Ambiente Escolar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 7675-7693. https://doi.org/10.37811/cl_rm.v8i3.11959
- Casteel, A., & Bridier, N. (2021). Describing Populations and Samples in Doctoral Student Research [Descripción de poblaciones y muestras en la investigación de estudiantes de doctorado]. *International Journal of Doctoral Studies*, 16(1), 339-362. <http://ijds.org/Volume16/IJDSv16p339-362Casteel7067.pdf>
- Cedeño, J., Miranda, K., & Saltos, C. (2022). Educación Emocional para Aprendizajes Significativos. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada Yachasun*, 6(10), 33-39. <https://www.redalyc.org/journal/6858/685872166004/>
- Chen, X., Huang, Z., & Lin, W. (2022). The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: The chain mediating role of learning motivation and target positioning [El efecto de la regulación emocional sobre la felicidad y la resiliencia de los estudiantes]. *Frontiers in Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>
- Constain, G., Collazos, C., Moreira, F., & Blasco, S. (2021). Current situation of the use of inclusive software as support to the treatments of Autism Spectrum Disorder in

- Spanish-speaking countries [Situación actual del uso de software inclusivo como apoyo a los tratamientos del Trastorno del Espectro Autista en]. *16th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476590>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- De Souza, M., & Figueroa, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*, 40(1). <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods [Muestreo y métodos de muestreo]. *Biom Biostat Int J*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Flores, P. (2024). Construcción de una Aplicación Móvil para el Entrenamiento de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional: Un Estudio de Eficacia. *Universidad nacional de Córdoba*, 1(1), 1-134. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35751.76967>
- Fundacil, S. (2023). Manual de Autocuidado. *Unicef*, 1(1), 1-59. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Gaete, V. (2020). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Galay, I., & Aizman, R. (2023). Gender Features of the Psychosocial State of Students in the Period of Adaptation to the Educational Environment of the Pedagogical University [Características de género del estado psicosocial de los estudiantes en el período de adaptación al entorno edu]. *Research and Advances in Education*, 2(3), 23–27. <https://doi.org/10.56397/rae.2023.03.05>

- Garay, C., & Celleri, M. (2022). Aplicaciones móviles en salud mental: percepción y perspectivas en Argentina. *Psicodebate*, 22(1), 38-48. <https://doi.org/10.18682/pd.v22i1.4869>
- Gogolla, N., & Zych, A. (2021). Expressions of emotions across species [Expresiones de emociones entre especies]. *Current Opinion in Neurobiology*, 68(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2021.01.003>
- González, D., Jiménez, J., Ramírez, S., & Frutos, D. (2024). Capacidad de autocuidado en estudiantes. *Revista científica Ciencias De La Salud*, 6(1), 1-6. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6134>
- Gordillo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(27), 414 - 428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- Gruchola, M. (2023). Conceptualisation of Emotions [Conceptualización de las emociones]. *Roczniki Kulturoznawcze*, 14(1). <https://doi.org/10.18290/rkult231401.2>
- Guardiola, V. (2021). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches [Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos]. *Universidad de Sevilla*, 1(3), 287-289. <http://hdl.handle.net/11441/57659>
- Hort, M., Kechagia, M., Sarro, F., & Harman, M. (2021). A Survey of Performance Optimization for Mobile Applications [Encuesta sobre optimización del rendimiento de aplicaciones móviles]. in *IEEE Transactions on Software Engineering*, 48(8), 2879-2904. <https://doi.org/10.1109/TSE.2021.3071193>
- Huyler, D., & McGill, C. (2019). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches [Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos]. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 31(3), 75-77. <https://doi.org/10.1002/nha3.20258>
- Iwaya, L., Babar, A., Rashid, A., & Wijayarathna, C. (2023). On the privacy of mental health apps [Sobre la privacidad de las aplicaciones de salud mental]. *Empirical Software Engineering*, 28(2). <https://doi.org/10.1007/s10664-022-10236-0>

- Jain, A., & Jha, M. (2022). Social support as a protective factor against depressive symptoms: A review [El apoyo social como factor protector frente a los síntomas depresivos: una revisión]. *Journal of Ravishankar University* , 28(1), 93-103. <https://doi.org/10.52228/JRUA.2022-28-1-11>
- Jainish, P., & Prittesh, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 16-21. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>
- Jayatilleke, B., Ranawaka, G., Wijesekera, C., & Kumarasinha, M. (2018). Development of mobile application through design-based research [Desarrollo de aplicaciones móviles a través de investigación basada en diseño]. *Asian Association of Open Universities Journal*, 13(2), 145-168. <https://doi.org/10.1108/AAOUJ-02-2018-0013>
- Kamthan, P. (2017). Accessibility of Mobile Applications [Accesibilidad de aplicaciones móviles]. *Encyclopedia of Mobile Computing and Commerce*, 1(1), 9-14. <https://doi.org/10.4018/978-1-59904-002-8.ch002>
- Kim, D., Jang, S., Kim, B., & Park, Y.-W. (2022). Design and Field Trial of Lumino in Homes: Supporting Reflective Life by Archiving and Showing Daily Moods with Light Colors [Diseño y prueba práctica de Lumino en hogares: fomentando la reflexión mediante el archivo y la visualización de estados de ánimo]. *Association for Computing Machinery*, 1(1), 1715 - 1728. <https://doi.org/10.1145/3532106.3533465>
- Kleef, G., & Côté, S. (2022). The Social Effects of Emotions [Los efectos sociales de las emociones]. *Revista anual de psicología*, 73(1), 629-658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review [Regulación emocional, dinamismo académico y ajuste académico de estudiantes universitarios en el marco]. *Frontiers in Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>

- Lui, J., & Brown, J. (2021). Barriers and Facilitators to Help-Seeking for Common Mental Disorders among University Students [Barreras y facilitadores en la búsqueda de ayuda para trastornos mentales comunes entre estudiantes universitarios: una revisión sistemática]. *BJS Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1093/bjsopen/zrab032.025>
- Maldonado, P., Rivadeneira, M., Campoverde, R., Muñoz, A., & Muñoz, M. (2023). Las emociones y su afectación en estudiantes universitarios. *Revista Ciencias Sociales y Económicas*, 7(2), 77-87. <https://doi.org/10.18779/csye.v7i2.672>
- Martínez, N., Connelly, C., Pérez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis [Autocuidado: un análisis conceptual]. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(4), 418-425. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
- Martínez, V., & Pérez, O. (2018). Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/Dialnet-AnsiedadEnEstudiantesUniversitarios-4911675%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/Dialnet-AnsiedadEnEstudiantesUniversitarios-4911675%20(1).pdf)
- Medranda, J., Contreras, M., & Obaco, E. (2024). Conflicto escolar frente al desempeño académico. *Alteridad*, 19(1), 127-136. <https://doi.org/10.17163/alt.v19n1.2024.10>
- Mikulic, I. (2021). Perfiles de Regulación Emocional y su Asociación con la Ansiedad y la Depresión. *Universidad de Buenos Aires, Argentina*, 28(1), 43-50. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369170422004>
- OMS. (2019). Special initiative for mental health [Iniciativa especial para la salud mental]. *OMS*, 1(3), 1-4. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/310981/WHO-MSD-19.1-eng.pdf?sequence=1>
- Pinedo, I., & Yáñez, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 198-219. <https://doi.org/10.37511/tesis.v15n2a11>
- Quiliano, M., & Navarro, M. (2020). Inteligência Emocional E Estresse Acadêmico Em Estudantes De Enfermagem [Inteligencia Emocional Y Estrés Académico en

- Estudiantes de Enfermería]. *Ciencia y Enfermería*, 26(3), 50-62.
<https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Rodríguez, J., & Medina, A. (2021). Reflexión metodológica para la investigación de la estructura y lógica de producción de noticias en la industria periodística regional. *Editorial Universidad del Rosario*, 1(1), 209–222.
<https://doi.org/10.12804/urosario9789587847680>
- Rodríguez, L., & Senín, C. (2022). Aplicaciones móviles en español para evaluación e intervención en Salud Emocional. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 47-54.
<https://doi.org/10.5093/anyes2022a5>
- Rodríguez, P. (2020). Diseño y desarrollo de una aplicación móvil para. *Dpto. Teoría de la Señal y Comunicaciones Escuela Técnica Superior de Ingeniería Universidad de Sevilla*, 1(1), 138. <https://idus.us.es/items/3bbd7956-d6f8-4fa2-8909-3921ca1a40c3>
- Ruan, Q., Chen, C., Yang, J., Yan, W., & Huang, Z. (2023). Network analysis of emotion regulation and reactivity in adolescents: identifying central components and implications for anxiety and depression interventions [Análisis de redes de regulación y reactividad emocional en adolescentes]. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1).
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1230807>
- Shah, H. (2024). Advancing Web Development - Enhancing Component-Based Software Engineering and Design Systems Through HTML5 Customized Built-in Elements [Avanzando en el desarrollo web: mejora de los sistemas de diseño e ingeniería de software basados en componentes]. *International journal of Web & Semantic Technology.*, 15(1). <https://doi.org/10.5121/ijwest.2024.15102>
- Shradha, S. (2021). Emotional Self Care [Autocuidado emocional]. *Kaav International Journal of Economics, Commerce & Business Management*, 8(4), 19-21.
<https://doi.org/10.52458/23484969.2021.v8.iss4.kp.a4>
- Sierra, P., Michele, M., Margarethe, G., Viola, V., & Holly, G. (2022). Depression and Anxiety Are Associated With Cardiovascular Health in Young Adults [La depresión y la ansiedad se asocian con la salud cardiovascular en adultos jóvenes]. *Journal of the American Heart Association*, 11(24). <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.027610>


- Sinchigalo, R., Guzmán, B., & Bonilla, D. (2022). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios: relación bidimensional y su impacto en las estrategias de apoyo. *Zenodo*, 7(4), 71-95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8008095>
- Soriano, J., & Jiménez, D. (2023). Benefits of Emotional Intelligence in School Adolescents: A Systematic Review [Beneficios de la Inteligencia Emocional en Adolescentes Escolarizados: una Revisión Sistemática]. *Revista de Psicología y Educación*, 18, 83-95. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.237>
- Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management [Aplicación de la meditación para el manejo del estrés]. *Int J Yogic Hum Mov Sports Sciences*, 8(1), 247-249 . <https://doi.org/10.22271/yogic.2023.v8.i1d.1407>
- Tairov, I., & Donchev, I. (2022). Mobile Applications Use for Business Growth [Uso de aplicaciones móviles para el crecimiento empresarial]. *IEEE*, 1(1), 223-226. <https://doi.org/10.1109/PICST57299.2022.10238668>
- Tovar, G. (2024). Efectos del estrés en estudiantes universitarios. *AG Salud*, 2(73), 1-7. <https://doi.org/10.62486/agsalud202473>
- Turner, D. (2020). Sampling Methods in Research Design [Métodos de muestreo en el diseño de investigación]. *The Journal of Head and Face Pain*, 60(1). <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Turtona, A., Langsford, M., Di Lorenzo, D., Zahra, D., Henshelwood, J., & Griffiths, T. (2020). An audit of emotional logic for mental health self-care improving social connection [Una auditoría de la lógica emocional para el autocuidado de la salud mental mejorando la conexión social]. *European Journal of Integrative Medicine*, 37(1). <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101167>
- Verma, P., & Sharma, S. (2020). Artificial Intelligence based Recommendation System [Sistema de recomendación basado en inteligencia artificial]. *2nd International Conference on Advances in Computing, Communication Control and Networking (ICACCCN)*, 1(1), 669-673. <https://doi.org/10.1109/ICACCCN51052.2020.9362962>

- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life [Cómo la atención plena moldea el uso situacional de las estrategias de regulación emocional en la vida diaria]. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1408–1422. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1758632>
- Whitaker, R. (2020). Making Your App Inclusive. In: Developing Inclusive Mobile Apps [Cómo hacer que su aplicación sea inclusiva. En: Desarrollo de aplicaciones móviles inclusivas]. *Apress, Berkeley, CA*, 1(2), 291–329. https://doi.org/doi.org/10.1007/978-1-4842-5814-9_12
- Xocop, A., & Cardona, M. (2020). El autocuidado emocional en la educación superior. *Revista Científica Internacional*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>
- Yáñez, I., Bogdan, R., & Meneses, Á. (2024). Diseño y usabilidad de IndagApp: una app para la enseñanza de las ciencias por indagación. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 27(2), 223–245. <https://doi.org/10.5944/ried.27.2.39109>
- Zambrano, R., Londoño, K., Bolaños, W., Arocemena, K., & Estrada, C. (2023). Estrés Académico en estudiantes Universitarios en situaciones de Crisis y Emergencias. *Enfermería Investiga*, 8(3), 77-85. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2123.2023>
- Zamora, M., Caldera, J., & Guzmán, M. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Zych, A., & Gogolla, N. (2021). Expressions of emotions across species [Expressions of emotions across species]. *Current Opinion in Neurobiology*, 68(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2021.01.003>

8. ANEXOS

Anexo 1

Certificados de validación del cuestionario por parte de profesionales en el área psicológica



PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Datos del Profesional:

- Nombre Completo: Vernica Lucia Diaz Calvachi
- Título Profesional: Psicólogo
- Área de Especialización: Psicología General
- Número de Registro Profesional: 1015-2021-2371458
- Correo Electrónico: vernica.lucia@psicologia.uo.edu.ec
- Teléfono de Contacto: 0987863596

Rúbrica de Evaluación:

Criterios	Descripción	Evaluación (Aprobado/No Aprobado)
Claridad	Los ítems son redactados de forma clara y precisa.	Aprobado
Pertinencia	Cada ítem está alineado con el objetivo del cuestionario.	Aprobado
Relevancia	Las preguntas reflejan necesidades emocionales y prácticas de autocuidado.	Aprobado
Coherencia	La estructura del cuestionario es lógica y fluida.	Aprobado
Adecuación para la población	El lenguaje es adecuado y comprensible para estudiantes universitarios.	Aprobado

Observaciones:


.....

.....

.....

.....

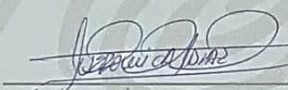
Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendoneros
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador

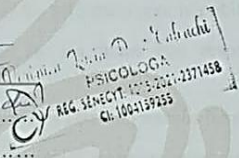

Universidad de Otavalo

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

VALIDACIÓN POR PARTE DEL PROFESIONAL

Yo, Véronica Lucio Das Calvachi, en calidad de Psicóloga General, con experiencia en Psicología Clínica, Educativa y Organizacional, certifico que he revisado y validado el contenido, la pertinencia y la claridad de los ítems incluidos en el **Cuestionario de Necesidades Emocionales y Autocuidado de los Estudiantes Universitarios**.


Véronica Lucio Das Calvachi
C.I.: 1004159255



www.uotavalo.edu.ec

Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendonerós
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador

Datos del Profesional:

- Nombre Completo: Days: Daniela Cadena Jaramillo
- Título Profesional: Psicóloga Clínica
- Área de Especialización: CLÍNICA
- Número de Registro Profesional: 1005-09-915526
- Correo Electrónico: daniela.days@yahoo.com
- Teléfono de Contacto: 0989574628

Rúbrica de Evaluación:

Crterios	Descripción	Evaluación (Aprobado/No Aprobado)
Claridad	Los ítems son redactados de forma clara y precisa.	<u>Aprobado.</u>
Pertinencia	Cada ítem está alineado con el objetivo del cuestionario.	<u>Aprobado</u>
Relevancia	Las preguntas reflejan necesidades emocionales y prácticas de autocuidado.	<u>Aprobado</u>
Coherencia	La estructura del cuestionario es lógica y fluida.	<u>Aprobado</u>
Adecuación para la población	El lenguaje es adecuado y comprensible para estudiantes universitarios.	<u>Aprobado.</u>

Observaciones:


Ninguna.

.....

.....

.....

.....

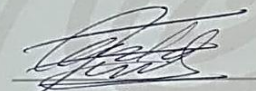


Universidad de Otavalo

PSICOLOGÍA EDUCATIVA


VALIDACIÓN POR PARTE DEL PROFESIONAL

Yo, Daysi Daniela Cadena J, en calidad de Psicóloga Clínica, con experiencia en Psicología Clínica, certifico que he revisado y validado el contenido, la pertinencia y la claridad de los items incluidos en el **Cuestionario de Necesidades Emocionales y Autocuidado de los Estudiantes Universitarios**.


Daysi Daniela Cadena J
C.I.: 1003242334

www.uotavalo.edu.ec

Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendoneros
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador



Universidad de Otavalo

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Datos del Profesional:

- Nombre Completo: Mireya Zulay Simbana García
- Título Profesional: Magister en Gestión Educativa
- Área de Especialización: Psicología Educativa
- Número de Registro Profesional: 1015-11-1032759
- Correo Electrónico: zulaysimbana@hotmail.com
- Teléfono de Contacto: 0982529491

Rúbrica de Evaluación:

Criterios	Descripción	Evaluación (Aprobado/No Aprobado)
Claridad	Los ítems son redactados de forma clara y precisa.	Aprobado
Pertinencia	Cada ítem está alineado con el objetivo del cuestionario.	Aprobado
Relevancia	Las preguntas reflejan necesidades emocionales y prácticas de autocuidado.	Aprobado
Coherencia	La estructura del cuestionario es lógica y fluida.	Aprobado
Adecuación para la población	El lenguaje es adecuado y comprensible para estudiantes universitarios.	Aprobado

Observaciones:

.....

.....

.....

.....

Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendoneros
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador

www.uotavalo.edu.ec

www.uotavalo.edu.ec


Universidad de Otavalo

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

VALIDACIÓN POR PARTE DEL PROFESIONAL

Yo, Hicaya Zulay Simbaña, en calidad de Psicóloga DECE, con experiencia en Psicología Educativa DECE, certifico que he revisado y validado el contenido, la pertinencia y la claridad de los ítems incluidos en el **Cuestionario de Necesidades Emocionales y Autocuidado de los Estudiantes Universitarios**.


C.I.: 100286899-0



www.uotavalo.edu.ec

Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendoneros
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador

Anexo 2

Encuesta: Necesidades Emocionales y Autocuidado de los Estudiantes Universitarios

Autor: Jeimy Díaz

Objetivo del cuestionario:

Evaluar las necesidades emocionales y prácticas de autocuidado emocional en estudiantes universitarios con el fin de recopilar información para el desarrollo de una aplicación móvil de autocuidado emocional.

- 1. Estimado/a estudiante: Le invitamos a participar en esta encuesta sobre el diseño de una aplicación móvil para lo cual es necesario conocer las necesidades emocionales y prácticas de autocuidado emocional en estudiantes universitarios.**

Toda la información proporcionada será tratada con confidencialidad y se empleará exclusivamente con propósitos de investigación. Se garantiza el anonimato y se protegerá la identidad de todos los participantes.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento, sin dar lugar a consecuencias adversas o inconvenientes con el encuestador.

- SI, ACEPTO PARTICIPAR EN ESTA INVESTIGACIÓN
- NO, ACEPTO PARTICIPAR EN ESTA INVESTIGACIÓN

- 2. ¿Con qué frecuencia sientes que tu bienestar emocional afecta tu rendimiento académico?**

- Nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

- 3. ¿Cómo calificarías tu capacidad actual para gestionar tus emociones?**

- Baja
- Moderada
- alta

- 4. ¿Qué tan a menudo experimentas estrés o ansiedad debido a tus estudios?**

- Nunca

- Ocasionalmente
 - A menudo
 - Siempre
- 5. ¿Consideras que la falta de apoyo emocional es un reto para tu vida universitaria?**
- Sí
 - No
 - A veces
- 6. ¿Sueles hablar con alguien sobre tus problemas emocionales o prefieres lidiar con ellos por tu cuenta?**
- Prefiero hablar con alguien
 - Prefiero lidiar con ellos solo
 - Depende de la situación
- 7. ¿Conoces sobre el Autocuidado Emocional?**
- Sí
 - No
- 8. ¿Te sentirías cómodo/a utilizando una aplicación móvil para gestionar tu autocuidado emocional?**
- Sí
 - No
 - Tal vez
- 9. ¿Cuáles son las principales barreras que enfrentas para practicar el autocuidado emocional?**
- Falta de tiempo
 - Falta de motivación
 - Falta de conocimiento
 - No sé por dónde empezar
- 10. ¿Con qué frecuencia realizas actividades de autocuidado emocional (como meditación, journaling, ejercicios de respiración, etc.)?**
- Nunca
 - Rara vez
 - A veces

- Siempre

11. ¿En qué áreas emocionales sientes que más necesitas apoyo?

- Manejo de la ansiedad
- Manejo del estrés
- Fortalecimiento de la autoestima
- Ejercicios de respiración y relajación

Anexo 3

Disponibilidad de la aplicación

