

# Análisis de las apps como herramientas digitales para la promoción de la salud mental

## ANALYSIS OF APPS AS DIGITAL TOOLS FOR MENTAL HEALTH PROMOTION

Recibido el 05/01/2025 | Aceptado el 02/06/2025 | Publicado el 15/07/2025

<https://doi.org/10.33732/ixc/15/02Analis>

**Marta Blasco-Navarro** | Universidad de Zaragoza (España)

✉ martablasco30@gmail.com |  <https://orcid.org/0009-0006-5690-1192>

**Carmen Marta-Lazo** | Universidad de Zaragoza (España)

✉ cmarta@unizar.es |  <https://orcid.org/0000-0002-0004-1094>

**Resumen:** El entorno digital ha favorecido la creación de nuevas formas de promoción del bienestar emocional, especialmente, tras el empeoramiento de la salud mental de la ciudadanía como consecuencia del COVID-19. En esta investigación se analizan las principales *apps* sobre salud mental disponibles para *smartphones iOS* y *Android* en el mercado español, gratuitas y con las mejores valoraciones de los usuarios. A través de la técnica cuantitativa del análisis de contenido, se han analizado veinte aplicaciones con el 'Modelo de análisis de *apps* educomunicativas para el bienestar emocional', diseñado específicamente para esta investigación. Como principales conclusiones, se comprueba la necesidad de asegurar la gratuidad duradera de acceso a los usuarios a las *apps* de salud mental para promover su bienestar emocional y ofrecerles conexión directa con especialistas en salud mental dentro de las propias aplicaciones.

**Palabras clave:** *apps*; salud mental; educomunicación para la salud; bienestar emocional; entorno digital; pandemia COVID-19.

**Abstract:** The digital environment has favored the creation of new ways of promoting emotional well-being, especially after the worsening of the mental health of citizens as a result of COVID-19. This research analyzes the main mental health apps available for iOS and Android smartphones in the Spanish market, which are free and have the best user ratings. Through the quantitative technique of content analysis, twenty applications have been analyzed with the "Model of analysis of educational-communicative apps for emotional well-being", designed specifically for this research. The main conclusions are the need to ensure the lasting free access to mental health apps for users to promote their emotional wellbeing and to offer them direct connection with mental health specialists within the apps themselves.

**Keywords:** Apps; Mental Health; Educommunication for Health; Emotional Wellbeing; Digital Environment; COVID-19 Pandemic.



**Para citar este trabajo:** Blasco-Navarro, M. y Marta-Lazo, C. (2025). Análisis de las apps como herramientas digitales para la promoción de la salud mental. *index.comunicación*, 15(2), 129-164. <https://doi.org/10.33732/ixc/15/02Analis>

## 1. Introducción

Los problemas de salud mental se plantean como la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030, que fue agravada por la situación mundial que generó la pandemia por COVID-19. La prevención de la salud mental se convierte en un exponente clave para intentar frenar las cifras de ansiedad y depresión actuales. Desde la educomunicación para la salud, se pretenden analizar las herramientas tecnológicas o aplicaciones que sirven para la promoción del bienestar emocional de la ciudadanía, para ayudar a las personas que padecen o puedan padecer en un futuro síntomas de ansiedad o depresión (Marta-Lazo y Gabelas, 2016; Blasco-Navarro, 2025).

En el año 2022, tras dos años viviendo la pandemia de COVID-19 y sus efectos, casi el 40% de los españoles valoraban negativamente su estado emocional y casi 6 de cada 10 personas experimentaban miedo, preocupación y tristeza, asegurando que se sentían deprimidos. De hecho, casi el 75% de la población española considera que ha empeorado su salud mental en los últimos años, debido, principalmente, a las dificultades económicas, los problemas laborales y la presión y estrés diario, además de las consecuencias que supuso la afectación de la pandemia. Ante esta situación, casi el 15% de la población ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse, siendo los jóvenes de 18 a 24 años el grupo de población que más ideas e intentos de suicidio ha tenido, así como los que se han provocado más autolesiones (Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña, 2023). También López-Ibor (2022) apuntaba cómo en los últimos años han aumentado los casos de trastornos ansiosos y depresión en la población española. De 2020 a 2022 se había detectado un incremento entre el 20% y el 30% del consumo de ansiolíticos y antidepresivos para paliar efectos como trastornos del sueño o estrés postraumático derivados de la pandemia.

Durante la pandemia por COVID-19, en el año 2020, las personas pasamos casi 7 horas conectadas a Internet de media cada día y el *smartphone* es el dispositivo digital más utilizado, con casi 5,45 mil millones de usuarios, lo que representa cerca del 70% de la población mundial (We are social, 2023).

En la sociedad actual, marcada por los rápidos cambios sociales y tecnológicos, así como influenciada por las altas cifras de trastornos ansiosos y depresivos, la educación y comunicación en salud mental adquieren una importancia fundamental, con el objetivo de crear individuos y sociedades bien informadas en materia de salud mental. Así, podrán reconocer los síntomas tempranos de las enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión, exteriorizar sus sentimientos y emociones y buscar ayuda profesional cuanto



antes (Thompson y Furman, 2018; Lavatelli y Vidal, 2021; Pinzón- Espinosa, 2022).

Una de cada cuatro personas va a sufrir un trastorno relacionado con la salud mental a lo largo de su vida, lo que representa que 450 millones de personas lo sufren (OMS, 2022a). Por tanto, no es de extrañar que se investigue continuamente con el objetivo de prevenir este tipo de enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022b) define los trastornos mentales como alteraciones en el pensamiento, la regulación de las emociones o el propio comportamiento de los individuos. La dificultad de tratamiento de las enfermedades de salud mental radica en la complejidad de sus síntomas, la semejanza de sintomatología entre los trastornos mentales —como la ansiedad o depresión— y las particularidades de cada persona, que hacen de su enfermedad un proceso diferente en el que es preciso aplicar cuanto antes el tratamiento necesario. La promoción de la salud mental es uno de los tratamientos más eficaces, como método de prevención para evitar padecer estas enfermedades. La OMS (2022c) actualiza, de acuerdo con las elevadas cifras de trastornos ansiosos y depresivos, la necesidad de considerar los tratamientos de salud mental como «*cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo objetivo es proteger o promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar los trastornos de salud mental*».

La salud mental necesita entenderse y tratarse como un concepto más específico dentro de la salud pública, así como la necesidad de establecer políticas de actuación y prevención claras (Restrepo y Jaramillo, 2012). En este sentido, es importante destacar aspectos como «equilibrio», «armonía» y «regulación de las propias emociones» (Galderisi *et al.*, 2015). Este modo de búsqueda de estado mental equilibrado se relaciona con las Habilidades para la Vida (HpV) recogidas por la OMS (1993), que son competencias psicosociales importantes para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria en diversas áreas, como el autoconocimiento, el manejo de tensiones o estrés, o el manejo de problemas y conflictos, entre otras.

Ante la necesidad de considerar la salud mental desde diversos enfoques —así como adaptar los tratamientos a las necesidades de cada persona— cobra especial importancia, como novedad, la educomunicación para la salud mental (Blasco-Navarro, 2025). Así, a través de las Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC) y las HpV podemos comprender y comunicar la salud en un entorno R-elacional<sup>1</sup>, con el objetivo de alcanzar el estado de bienestar

<sup>1</sup> El Factor R-elacional incluye la capacidad de relación en las tecnologías, mediando para crear un mundo tecnológico humanizado.

individual y social (Gabelas, 2010; Gabelas *et al.*, 2012; Gabelas *et al.*, 2015; Marta-Lazo y Gabelas, 2016; Gabelas-Barroso *et. al.*, 2023).

En esta situación global de empeoramiento de la salud mental y aumento del uso de las tecnologías, la presente investigación tiene por objetivo analizar las veinte *apps* sobre salud mental disponibles en el mercado español de forma gratuita y que cuentan con la mayor valoración por parte de los usuarios en *iOS* y *Android*. De esta forma, se pretende descubrir si las *apps* pueden servir como herramientas complementarias para la promoción de la salud mental en la población (Blasco-Navarro, 2025).

## 2. Metodología

Esta investigación tiene como objetivo analizar cómo promover la salud mental a través de las TRIC, prestando especial atención a las *apps*, ya que son una herramienta educomunicativa que contempla contenidos que sirven para ayudar a la ciudadanía a mejorar su bienestar emocional. Como hipótesis, nos planteamos las siguientes:

1. H1: Los contenidos de las aplicaciones de salud mental integran recursos de autocuidado, como el registro del estado de ánimo o el monitoreo emocional que promueven el bienestar mental de las personas usuarias.
2. H2: Las *apps* existentes especializadas en salud mental presentan algunas limitaciones en la cobertura y profundidad de los contenidos desde el plano educomunicativo.
3. H3: Las aplicaciones de salud mental diseñadas con elementos relacionados con las *HPV* propuestas por la OMS y herramientas TRIC tienden a incorporar recursos basados en una mayor usabilidad, el acceso gratuito, así como en la colaboración de expertos en el desarrollo de los contenidos.

Para el análisis de las principales *apps* sobre salud mental, gratuitas y mejor valoradas por los usuarios disponibles para *smartphone* en el mercado español, se ha optado por la técnica cuantitativa del análisis de contenido, ya que, de acuerdo con Krippendorff (1990), permite analizar fenómenos con situaciones reales y permite dotarlos de una finalidad predictiva. Además, lo que ayuda a la obtención de resultados evidentes en la realidad en la que vivimos (Ugalde Binda, & Balbastre-Benavent, 2022).

La muestra de *apps* sobre salud mental para *smartphone*, gratuitas, disponibles en el mercado español y mejor valoradas por los usuarios —sobre cinco estrellas— que se han analizado, pueden consultarse en la Tabla 1:

**Tabla 1.** Muestra análisis *apps* salud mental

Apps Android	Valoración (sobre 5 estrellas)	Apps iOS	Valoración (sobre 5 estrellas)
“Yana: tu acompañante emocional”	4,9	“Balance”	4,9
“Lojong: meditación y mindfulness”	4,9	“Wysa: Sleep Depression Support”	4,9
“Cíngulo: terapia guiada”	4,9	“Meditopia: meditación, dormir, relax”	4,8
“Control y monitor: ansiedad, ánimo y autoestima”	4,7	“Insight Timer”	4,8
“Medita con Petit Bambou”	4,7	“Siente-Mindfulness”	4,7
“Meyo: ansiedad, autoestima y bienestar emocional”	4,7	“Daylio Diario”	4,6
“Bearable: Mood and symptoms tracker”	4,7	“Moodnotes: diario del ánimo”	4,5
“Headspace: meditación y sueño”	4,6	“Replika: My AI Friend”	4,5
“The Inner Hour App”	4,6	“Breethe: Meditation and Sleep”	4,5
“My Oasis: juego de relajación y alivio del estrés”	4,6	“Calm”	4,5

Fuente: elaboración propia.

Con el objetivo de analizar si las aplicaciones que forman parte de la muestra cumplen con los objetivos de esta investigación, se ha creado el ‘Modelo de análisis de *apps* educomunicativas para el bienestar emocional’, que

cuenta con cuarenta y cuatro dimensiones divididas en siete categorías, que nos permite acercarnos al objeto de estudio delimitando cada unidad en su entorno que nos permita obtener unos resultados válidos y globales (Piñuel, 2002; Bar din, 2002).

De esta forma, se plantean las siguientes variables de análisis que ayudarán a evaluar si dichas aplicaciones móviles se podrían considerar como una práctica educomunicativa que promociona la salud mental y que se podría integrar como parte de la InteRmetodología<sup>2</sup> del aprendizaje para la vida en el contexto de las *HpV* (Blasco-Navarro, 2025).

Se propone el siguiente modelo de análisis partiendo de las seis dimensiones competenciales InteRmetodológicas integradas en las *HpV* propuestas por Marta-Lazo y Gabelas (2016); Gabelas Barroso y Marta Lazo (2020) y Marta-Lazo y Gabelas-Barroso (2023) —Instrumental, Cognitiva, Actitudinal, Axiológica, Emprendedora y Holística—, así como el estudio del Factor R-elacional en las *apps* en el contexto de la educomunicación para el *Apprendizaje* y la enseñanza, de acuerdo con Villalonga Gómez (2017). Además, para el análisis de los posibles valores que transmiten las aplicaciones al usuario se ha utilizado el *Protocolo Eva* de Montoya Vilar *et al.* (2022), en el que se analizan 26 variables que permiten determinar el número de valores, la cantidad y la intensidad con la que se transmiten al usuario de las *apps* que se estudian en la siguiente investigación. Por otra parte, para analizar el grado de emprendimiento de las aplicaciones analizadas, se toma como referencia el 'Modelo de emprendimiento y análisis de los factores determinantes para su sostenibilidad de Borja, Carvajal y Vite' (2020).

A continuación, en la Tabla 2 se encuentran las siete dimensiones y cuarenta y cuatro indicadores que conforman el 'Modelo de análisis de *apps educomunicativas* para el bienestar emocional':

<sup>2</sup> El Factor R-elacional es clave en la InteRmetodología, donde las dimensiones competenciales se ven mediadas por la capacidad relacional de los individuos.

**Tabla 2.** *Modelo Análisis de apps educomunicativas para el bienestar emocional*

Dimensiones análisis	Indicadores app
HpV Instrumental en la tecnología y diseño ubicuo y móvil: interfaz de las <i>apps</i>	Logo y breve sinopsis, tipología, sistema operativo, conectividad, registro usuario, disponibilidad premium y/o prueba por días, calificación por edades, calificación usuarios, número descargas, accesibilidad y usabilidad y estética y diseño
HpV Cognitiva en el lenguaje de las <i>apps</i>	Idioma, autoría, adecuación creadores y colaboradores al contenido, facilidad aprendizaje a través de la app, correlación contenidos y actividades, aprendizaje dinámico e integrado
HpV Actitudinal en los procesos de Interacción de las <i>apps</i>	Interactividad, direccionalidad flujo comunicativo en la app, modelo comunicación con el usuario, usuario objetivo, R-relación entre usuarios y app, competencia colaborativa <i>app</i> , diversidad contenidos, usuarios y opiniones, respeto y empatía
HpV Axiológica en ideología y los valores de las <i>apps</i>	Análisis valores transmitidos al usuario a través del Protocolo Eva, según Montoya Vilar <i>et al.</i> (2022), estereotipos <i>app</i> e identidad digital usuario
HpV Emprendedora en los procesos de producción y difusión de las <i>apps</i>	Análisis factores emprendimiento y su sostenibilidad, según Borja, Carvajal y Vite (2020), actores del ecosistema de la <i>app</i> , publicación y difusión contenido, innovación y creatividad y creación contenidos por parte del usuario
HpV Holística en el Aprendizaje móvil y ubicuo de las <i>apps</i>	Aprendizaje y aspectos holísticos <i>app</i>
Control y análisis del bienestar emocional del usuario de las <i>apps</i>	Categoría <i>app</i> , tipo, adecuación a los trastornos mentales, herramientas para la gestión emocional, control de valores para el bienestar emocional del usuario y forma de medición, Ayuda y/o Conexión con especialistas sanitarios, indicaciones <i>app</i> sobre tratamientos de salud mental y recomendaciones al usuario sobre expertos en salud mental

Fuente: elaboración propia.

Una vez realizada la codificación (véase libro de códigos en Anexo 1), se contó con el asesoramiento de varios investigadores expertos en educomunicación, quienes revisaron y validaron los criterios utilizados, con el fin de asegurar mayor fiabilidad y evitar posibles sesgos.

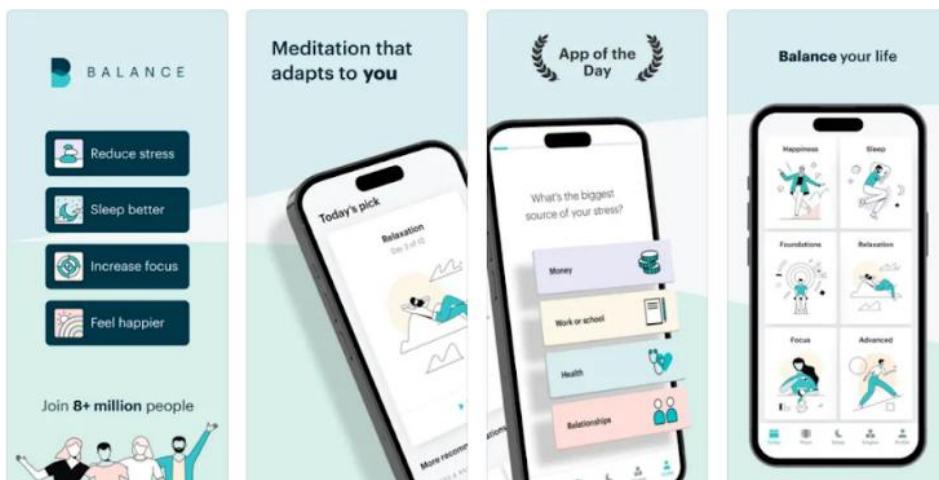
### 3. Resultados

Tras el análisis realizado de acuerdo con el 'Modelo de análisis de *apps* educocomunicativas para el bienestar emocional' (Blasco-Navarro, 2025), que consta de las siete dimensiones y cuarenta y cuatro indicadores señalados, hemos podido comprobar que ninguna de las veinte aplicaciones analizadas ha cumplido todos los indicadores de las siete dimensiones especificadas. No obstante, algunas las *apps* mejor valoradas en *Google Play* y *App Store* —con cinco y cuatro estrellas— han cumplido gran parte de los requisitos evaluados en la investigación.

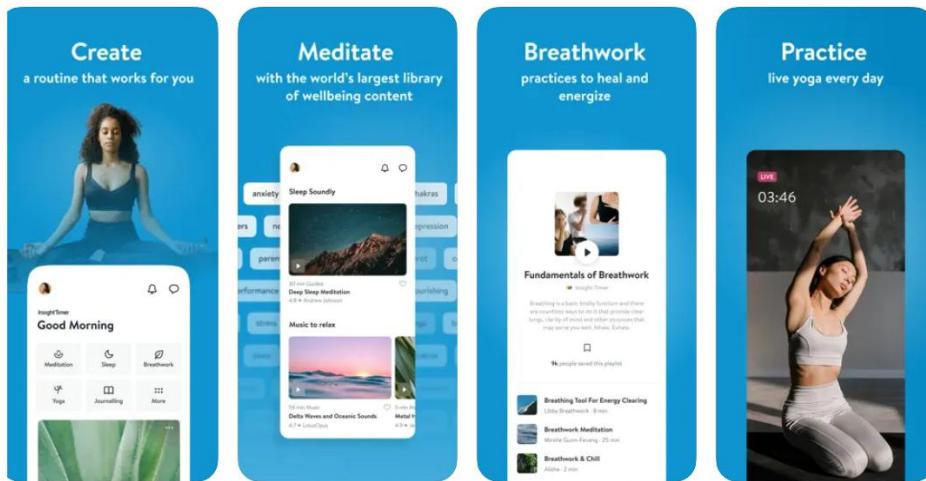
Cabe destacar la aplicación *Yana* —valorada con 4,9 estrellas en *Google Play*— como la mejor *app* analizada, ya que cumple la mayoría de los requisitos que se han planteado en el análisis y se considera un ejemplo a seguir para el diseño del prototipo de aplicación para la salud mental que se incluye en apartados posteriores. Además, otras aplicaciones como *Balance*, *Meditopia* e *Insight Timer* han recibido múltiples reconocimientos y cumplen con la mayoría de los indicadores del análisis, pero sin llegar a la efectividad de *Yana*.

Las Figuras 1, 2 y 3 muestran las principales funciones que ofrecen las *apps* *Balance*, *Meditopia* e *Insight Timer*:

Figura 1. App *Balance*



Fuente: *Balance*.

**Figura 2. App Meditopia**Fuente: *Meditopia*.**Figura 3. App Insight Timer**Fuente: *Insight Timer*.

Para explicar con mayor exactitud los aspectos positivos y los que se deberían mejorar de las aplicaciones analizadas, planteamos las Habilidades para la Vida (*HpV*) que se han tenido en cuenta para su evaluación. En cuanto a la *HpV Instrumental en la tecnología y diseño ubicuo y móvil: interfaz de la app* evaluamos positivamente que la mayoría de las aplicaciones analizadas son multi-dispositivo, por lo que se pueden utilizar en *smartphone*, *tablet*, ordenador, *smartwatch* e, incluso, en *Replika: My IA Friend* es posible enlazar las gafas *Oculus* para disfrutar de una experiencia de usuario más inmersiva.

La Figura 4 muestra la experiencia inmersiva del usuario/a dentro de la app *Replika: My IA Friend*:

**Figura 4. Experiencia inmersiva del usuario en Replika: My IA Friend**



Fuente: *Replika: My IA Friend*.

Por otra parte, hay pocas *apps* analizadas que permitan al usuario/a acceder sin conexión a la red —como *MindDiary: diario del ánimo* o *My Oasis: juego de relajación y alivio del estrés*—, lo que obliga al usuario/a a estar siempre conectado.

La Figura 5 muestra un ejemplo de los gráficos de estado de ánimo que le analizan a los usuarios *MindDiary: Diario del Ánimo*:



**Figura 5. Gráficos estado ánimo del usuario en MindDiary: Diario del ánimo**

Fuente: *MindDiary: Diario del ánimo*.

La Figura 6 refleja una escena de la jugabilidad de *My Oasis*:

**Figura 6. Jugabilidad My Oasis**

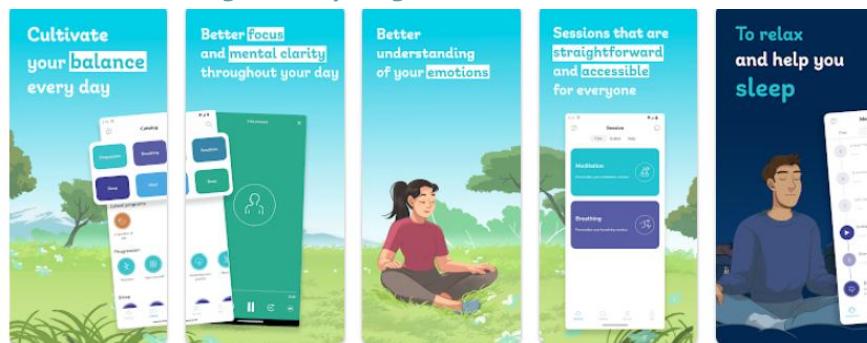
Fuente: *My Oasis*.

Además, la mayoría de *apps* obligan al usuario a registrarse y controlan lo que está haciendo dentro de la aplicación, para poder enviarle recordatorios, ofertas de este y otros productos que tiene la compañía, etc. Destacamos *Cíngulo: terapia guiada* y *MindDiary: Diario del ánimo* como ejemplos de aplicaciones que no obligan al usuario a registrarse.

La inmensa mayoría de las *apps* solo permiten acceder gratuitamente a sus contenidos durante períodos muy cortos de tiempo —una semana o máximo un mes— u obligan a suscribirse a su periodo de prueba *premium* y los usuarios tienen que suscribirse al poco tiempo si quieren seguir usando estos contenidos. De esta forma, no garantizan a los usuarios comprobar si realmente estas herramientas les están ayudando en la mejora de su bienestar o no. *Lojong*, *Bearable* y *Headspace* solo disponen de siete días de prueba gratuita; *Siente* permite completar siete sesiones gratis sin límite de tiempo y *Breethe* son catorce días; mientras *Meditopia*, *Insight Timer*, *Daylio Diario*, *Calm* y *Moodnotes* obligan al usuario a suscribirse al periodo de prueba en versión *premium* para poder acceder a contenidos aceptables de su aplicación. De hecho, la única aplicación analizada que permite acceder durante un tiempo adecuado de prueba de forma gratuita a sus contenidos *premium* —siendo una *app* diseñada para cobrar por su uso— es *Balance*, ya que permite utilizarla durante un año sin pagar. Por otra parte, encontramos aplicaciones que se pueden utilizar de forma gratuita como *Petit Bambou* —se puede usar también en su web y podemos mejorar el acceso a los contenidos a través de la versión *premium*—, *Meyo* —tiene una versión gratuita, pero con anuncios—, *Amaha*, *My Oasis*, *Replika: My IA Friend*, *Cíngulo* y *Yana* —que también dispone de versión *premium*—.

Las Figuras 7 y 8 reflejan las principales herramientas de gestión emocional que incluyen para sus usuarios:

**Figura 7. Herramientas gratuitas para gestión emocional del usuario en Petit Bambou**



Fuente: *Petit Bambou*.

**Figura 8. Herramientas gratuitas para la gestión emocional del usuario en Muyo: Bienestar Emocional**



Fuente: *Muyo: Bienestar Emocional*.

En general, todas las aplicaciones cuentan con una estética, diseño y accesibilidad sencillos, pero destacamos los diseños de las siguientes *apps* como los más elaborados: *Yana*, *Headspace*, *My Oasis*, *Replika: My IA Friend* y *Balance*. Por otra parte, encontramos ejemplos de diseños sencillos pero eficaces en aplicaciones como *Lojong*, *Cíngulo* y *MindDiary*. Además, algunas aplicaciones disponen de menús especialmente complejos —como *My Oasis*— que incluyen con gran cantidad de opciones organizadas en diversos apartados.

La Figura 9 es un ejemplo del menú complejo que tiene la *app My Oasis*:

**Figura 9. Complejidad menú My Oasis**



Fuente: *My Oasis*.

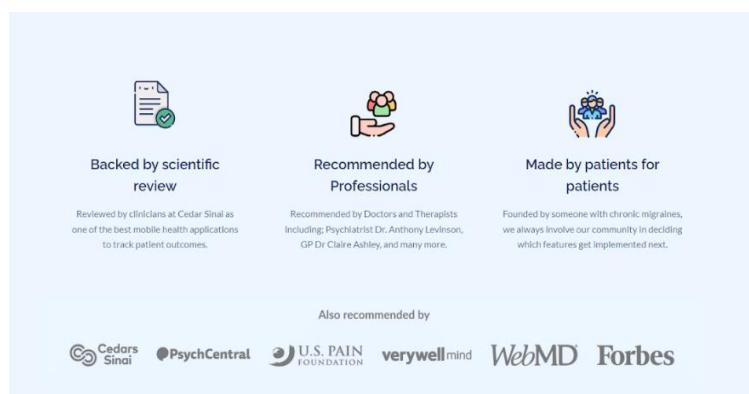
De acuerdo con la *HpV Cognitiva*, en el lenguaje de las *apps*, nos encontramos con muchas de las aplicaciones que solo están disponibles en uno o dos idiomas, lo que dificulta el acceso global a dicha aplicación. Algunos ejemplos son: *Balance* —solo en inglés—, *Wysa* —inglés y aprendiendo español—, *Siente* —solo español—, *Replika* —inglés y japonés—, *MindDiary* —inglés y español—, *Bearable* —inglés—, *Amaha* —inglés— y *Cíngulo* —portugués—. En el resto de aplicaciones analizadas encontramos el efecto contrario, con aplicaciones que están traducidas a muchos idiomas: *Daylio Diario* —29 idiomas—, *My Oasis* —14 idiomas—, *Meditopia* —12 idiomas—, *Insight Timer* —11 idiomas—, *Meyo* —9 idiomas—, *Moodnotes* —8 idiomas— y *Lojong* —5 idiomas—.

Por otro lado, es fundamental que las aplicaciones hayan contado con la colaboración de expertos en salud mental para la realización de los contenidos que se incluyen en la *app* y/o han validado los asuntos que se tratan, como sucede en *Headspace*, *Bearable*, *Cíngulo*, *Lojong*, *Yana*, *Moodnotes* e *Insight Timer*. Sin embargo, *Daylio Diario* y *My Oasis* han sido diseñadas por creadores de aplicaciones sin contar con la ayuda de expertos en el ámbito de la salud mental.

En la gran mayoría de *apps* analizadas sí que se ha podido identificar la autoría de la aplicación. Aunque, en ocasiones, con mucha dificultad ante la complejidad de encontrar los datos. Sin embargo, en el caso de *MindDiary* ha resultado imposible encontrar la autoría de la *app*.

La Figura 10 muestra cómo *Bearable* ha contado con la colaboración de expertos en salud mental para la creación de esta *app*:

**Figura 10. Recomendaciones de los expertos en *Bearable***



Fuente: *Bearable*.



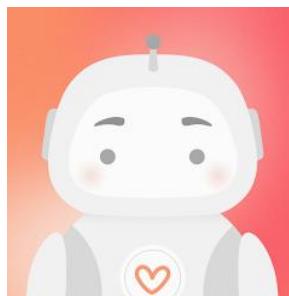
Como hemos advertido, aunque ninguna de las aplicaciones ha conseguido cumplir con todas las dimensiones e indicadores del 'Modelo de análisis de *apps* educomunicativas para el bienestar emocional' y sería inabordable por extensión analizar de manera detallada todas, llevaremos a cabo el estudio de caso de la que ha resultado más completa en cuanto a indicadores: *Yana: tu acompañante emocional*.

### 3.1. *Yana: tu acompañante emocional*

*Yana: tu acompañante emocional* es una aplicación para *Android* e *iOS* que se lanzó en el año 2020 gracias a la idea de Andrea Campos, que llevaba cuatro años trabajando en una herramienta que le permitiera ayudar a gestionar los trastornos ansiosos y depresivos que sufría desde niña.

Esta aplicación se basa en herramientas basadas en la terapia cognitivo-conductual, cuyo eje fundamental es el *chatbot Yana (You Are Not Alone)* que pretende, a través de la Inteligencia Artificial, ayudar a los usuarios a mejorar su bienestar emocional, pero sin sustituir ni interferir en ningún tipo de tratamiento recomendado por expertos en salud mental. La Figura 11 muestra el logo de la *app Yana: tu acompañante emocional*:

Figura 11. Logo *Yana: tu acompañante emocional*



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

*Yana: mi acompañante emocional* ha llegado a más de 12 millones de usuarios tan solo estando disponible en un idioma: en español. Además, cuenta con 4,9 estrellas sobre 5, siendo una de las *apps* mejor valoradas. Es una aplicación multidispositivo y que ofrece, gratuitamente, gran cantidad de herramientas para que los usuarios puedan manejar su estado de salud mental. La Figuras 12 y 13 recogen las principales herramientas que ofrece *Yana: mi acompañante emocional* a los usuarios:

**Figura 12. Presentación app Yana: mi acompañante emocional**Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.**Figura 13. Resumen herramientas gestión emocional en Yana: mi acompañante emocional**Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

La estética y el diseño de la aplicación están muy cuidados, lo que ayuda a crear una aplicación sencilla e intuitiva de usar. También el usuario puede aprender gran cantidad de contenidos sobre salud mental a través de las conversaciones que mantiene con el *chatbot* y los ejercicios y programas que ofrecen desde la *app*. Las Figuras 14 y 15 presentan unos ejemplos de ejercicios guiados y de cómo es el espacio de relajación que ofrece *Yana: mi acompañante emocional* a los usuarios.

**Figura 14. Ejercicio guiado Yana: mi acompañante emocional**

Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

**Figura 15. Espacio de relajación en Yana: mi acompañante emocional**

Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

La Figura 16 muestra un ejemplo de programa de actividades temáticas que se incluyen *Yana: mi acompañante emocional*:

**Figura 16. Programa de actividades sobre autoestima en *Yana: mi acompañante emocional***



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

El usuario no tiene la posibilidad de relacionarse con otros usuarios ni crear comunidades dentro de la aplicación, con el objetivo de establecer una relación lo más personal posible entre *Yana* y el usuario. No se promueve ningún tipo de estereotipo sobre salud mental y se respeta y empatiza con todo tipo de opiniones y situaciones que puedan vivir los usuarios: *Yana* está disponible las 24 horas del día para escucharlos e intentar ayudarles —en la medida que puede— sin juzgarles. La Figura 17 muestra todos los temas predeterminados sobre los que se puede hablar con el *chatbot* de *Yana: mi acompañante emocional* a los usuarios:

**Figura 17. Temas sobre los que hablar con el chatbot de Yana: *mi acompañante emocional***



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

La Figura 18 enseña cómo es el espacio *Mi lugar seguro* en *Yana: mi acompañante emocional*, donde se puede acceder al registro de emociones, al espacio de relajación, a las afirmaciones diarias y/o al diario de gratitud:

**Figura 18. Espacio *Mi lugar seguro* para el usuario en *Yana: mi acompañante emocional***



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

La Figura 19 ejemplifica una conversación con el *chatbot Yana: mi acompañante emocional*:

**Figura 19. Conversación usuario con el chatbot de Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

Como hemos analizado previamente, *Yana* ofrece gran cantidad de herramientas para que el usuario pueda evaluar y gestionar su estado de salud mental, pero, como indican desde la aplicación, en ningún momento sustituye el tratamiento que indique un especialista. La Figura 20 representa la forma en la que *Yana: mi acompañante emocional* ofrece su ayuda al usuario/a en el caso de que esté sufriendo una crisis:

**Figura 20. Contacto en caso de crisis en Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

Esta *app* también dispone de un botón de ayuda, así como puede conectar con especialistas sanitarios y/o puede llamar a líneas de emergencias —lo que puede ayudar a prevenir, por ejemplo, intentos de autolesión o suicidio—. Además, indica a los usuarios la necesidad de visitar a un experto en el ámbito de la salud mental si lo considera necesario y reiteran, en determinadas ocasiones, que *Yana* es solo una herramienta que puede ayudar a gestionar el bienestar de las personas que quieran mejorar en su día a día, pero que no está recomendado para aquellas personas que estén diagnosticadas con algún tipo de trastorno mental.

Debemos destacar cómo desde *Yana* se ayuda a controlar los valores el bienestar emocional del usuario. En esta aplicación se realiza a través de dos herramientas: el registro del estado de ánimo y el monitoreo emocional. *Yana* realiza ambas actividades al usuario nada más acceder a la aplicación, pero se pueden hacer de nuevo en cualquier momento -de hecho, existe la posibilidad de configurar notificaciones para registrar, diariamente, el estado de ánimo-.

Una vez el usuario inicia sesión en *Yana*, la *app* aplica el cuestionario *PHQ-4* (*Patient Health Questionnaire*), con el objetivo de valorar los niveles de ansiedad y depresión que tiene el individuo.

Las Figuras 21, 22 y 23 muestran algunas de las preguntas que se incluyen en el cuestionario *PHQ-4*:

**Figura 21. Inicio cuestionario PHQ-4 en *Yana: mi acompañante emocional***



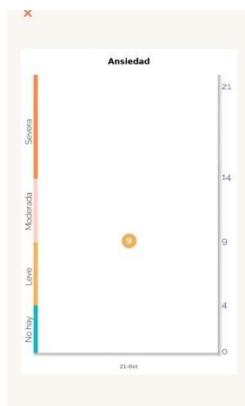
Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

**Figura 22. Explicación resultados cuestionario PHQ-4 en Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

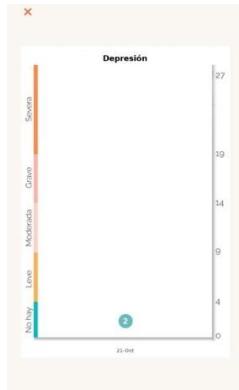
**Figura 23. Resultados ansiedad del usuario en el cuestionario PHQ-4 de Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

La Figura 24 muestra los resultados de depresión de un usuario/a en el cuestionario PHQ-4 dentro de *Yana: mi acompañante emocional*:

**Figura 24. Resultados depresión del usuario en el cuestionario PHQ-4 de Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: Yana: tu acompañante emocional.

Por otra parte, esta aplicación no insiste en compartir, a través de las redes sociales, los avances ni contenidos que va complementando el usuario/a. Además, permite crear contenidos al usuario/a dentro de las actividades que ya tiene marcadas, buscando potenciar su innovación y creatividad.

La Figura 25 muestra un ejemplo del registro del estado de ánimo de un usuario/a dentro de *Yana: mi acompañante emocional*:

**Figura 25. Registro de estado de ánimo en Yana: mi acompañante emocional**



Fuente: Yana: tu acompañante emocional.

La Figura 26 ejemplifica cómo el usuario/a tiene la oportunidad de crear contenidos dentro de *Yana: mi acompañante emocional*:

**Figura 26. Creación de contenidos por parte del usuario en *Yana: mi acompañante emocional***



Fuente: *Yana: tu acompañante emocional*.

Por todo lo anteriormente indicado, consideramos que *Yana* es una aplicación que cumple con todos los indicadores anteriormente analizados desde la perspectiva educomunicativa, lo que puede ayudar a los usuarios a mejorar su bienestar emocional.

#### 4. Discusión

Como se ha planteado a lo largo de la presente investigación, en los últimos años no han dejado de aparecer nuevas *apps* en el mercado sobre salud mental. Estas aplicaciones pretenden ayudar a los /as a monitorizar su bienestar emocional. Las principales herramientas de gestión emocional que ofrecen son ejercicios de relajación, meditación y *mindfulness*, diario, registro y evaluación de las emociones y actividades guiadas que les permitan aprender a conocerse mejor y autogestionar sus emociones.

La salud mental de la ciudadanía ha empeorado drásticamente, como muestran los datos aportados por Confederación Salud Mental España y Mutua Madrileña (2023). Así, ante una situación donde los trastornos ansioso-depresivos han aumentado significativamente (López-Ibor, 2022), las *apps* pueden suponer una herramienta complementaria que ayude a la ciudadanía a mantener su bienestar emocional. Por ello, sería necesario que todas las aplicaciones tuvieran una versión gratuita que permitiera acceder a los usuarios libremente.

Muchas de estas aplicaciones se han creado tras la pandemia, como una forma de ayuda al bienestar de la población a través de la tecnología, pero todas se han ido actualizando para ir ofreciendo al usuario nuevos contenidos de acuerdo a sus necesidades.

De hecho, cabe destacar que la difusión de herramientas de Inteligencia Artificial ha permitido que *apps* como *Replika: My IA Friend* o *Yana: tu acompañante emocional* hayan podido incluir un *chatbot* conversacional que陪伴e en todo momento al usuario/a.

El *smartphone* es el dispositivo digital más utilizado en el mundo, con cerca de un 70% de alcance mundial (We are social, 2023). Sin embargo, las *apps* deberían ser herramientas complementarias que contribuyeran al bienestar emocional de los usuarios, pero no que les obliguen a estar conectados (Thompson y Furman, 2018; Lavatelli y Vidal, 2021; Pinzón-Espinosa, 2022). Por tanto, reiteramos la necesidad de disminuir el control sobre los usuarios de la aplicación y primar su salud mental.

De acuerdo con los indicadores analizados, para considerar una *app educativa* para el bienestar emocional, deberían considerarse como prevalentes: de la dimensión instrumental, la accesibilidad y usabilidad; de la dimensión cognitiva, el aprendizaje dinámico e integrado; de la dimensión actitudinal, la relación usuario/a-*app* y el respeto y la empatía; de la dimensión axiológica, los valores transmitidos y los estereotipos; de la dimensión emprendedora, la innovación y la creatividad y la creación de contenidos por el usuario/a; de la dimensión holística, el aprendizaje y los aspectos globales; y de la dimensión del bienestar emocional del usuario, el control del bienestar emocional y la conexión con expertos, siendo estos dos últimos especialmente relevantes.

Además, como hemos especificado anteriormente, no todas las aplicaciones se han creado con la colaboración de expertos en salud mental. Para poder crear una herramienta digital que realmente ayude a la población debería aunar fuerzas de los expertos en diferentes ámbitos. Por una parte, los expertos en tecnología ayudarían al diseño y conceptualización de los contenidos que los expertos en salud mental consideren adecuados para los usuarios. De la misma forma que los comunicadores en salud mental ofrecerían pautas para poder difundir la información de los expertos en salud mental de una forma veraz, atractiva y eficiente para los usuarios. Por todo ello, la creación de equipos multidisciplinares ayudaría a potenciar la usabilidad y efectividad de estas *apps*, para acercarse lo máximo posible a las necesidades que tiene la ciudadanía en materia de bienestar emocional.

## 5. Conclusiones

Las *apps* de salud mental no son plenamente completas en cuanto a la aportación de indicadores del 'Modelo de análisis de *apps* educomunicativas para el bienestar emocional'. Como ejemplo de diseño más completo de *app* de estas características, la mejor evaluada es *Yana*, aunque también otras aplicaciones como *Balance*, *Meditopia* e *Insight Timer* han tenido reconocimientos y cumplen con la mayoría de los indicadores.

En cuanto a parámetros de *HpV Instrumental*, atendiendo a la tecnología y diseño ubicuo y móvil de las *apps*, evaluamos positivamente que la mayoría son multidispositivo, por lo que se pueden utilizar en diferentes soportes. Sin embargo, son pocas las que permiten al usuario/a acceder sin conexión a la red, lo cual imposibilita su acceso en lugares sin cobertura, algo especialmente delicado en *app* de esta temática, en la que la aportación a la salud mental debe tener un apoyo y control constante. Otra de las limitaciones de acceso es el límite temporal en la gratuidad, pues pasado un breve periodo de tiempo pasan a ser *premium*, lo cual no está al alcance de todas las personas. A esta debilidad se añade la interfaz que no en todos los casos resulta amigable y de fácil manejo para los usuarios, como es el caso de *My Oasis*. Además, otra de las dificultades es el acceso idiomático, pues no todas las *apps* están en diferentes idiomas.

De acuerdo con las ideas fundamentales de la educomunicación para la salud mental (Marta-Lazo y Gabelas, 2016; Gabelas-Barroso et. al., 2023), la colaboración de expertos en salud mental en la elaboración de los contenidos especializados de este tipo de *apps* sería esencial. Debido a las características de temas especialmente sensibles —como son el estado de la mente o las preocupaciones y sus posibles derivaciones y efectos—.

En todas las aplicaciones debería existir un botón siempre disponible de ayuda SOS y conexión con especialistas en salud mental, para que el usuario/a pudiera presionarlo en cualquier momento en el que sintiera una crisis. Así, las *apps* sobre salud mental siempre estarían disponibles para ayudar a los usuarios y podrían intentar prevenir situaciones como crisis de ansiedad o intentos de autolesiones o tentativas de suicidio, entre otros casos.

La monitorización del estado de ánimo, constantes vitales y diario que ofrecen estas aplicaciones podría ser de gran ayuda para que los especialistas en salud mental revisaran los datos de las personas con trastornos mentales que necesitan un seguimiento. Así, las *apps* sobre salud mental podrían ser herramientas complementarias que ayudarán a recabar datos de la evolución de los pacientes en cada momento, lo que sería de gran ayuda para controlar la evolución de sus problemas de salud mental.

Por todo lo anteriormente indicado, la aceptación de las *apps* como herramientas complementarias al tratamiento de problemas ansioso-depresivos podría ser beneficioso, así como se necesitaría establecer como un concepto clave en el tratamiento de la prevención y promoción en el ámbito de la salud (Restrepo y Jaramillo, 2012). La OMS (1993) ya enunció la necesidad de buscar un estado mental equilibrado para alcanzar el bienestar emocional, por lo que sería fundamental promocionar herramientas accesibles a toda la ciudadanía, como las *apps*, como propuesta de ayuda a la búsqueda del bienestar integral.

## Ética y transparencia

### Agradecimientos

Las autoras agradecen la traducción al inglés del presente artículo a Eva Bunbury.

### Conflictos e intereses

No existe ningún conflicto de intereses en el presente texto.

### Financiación

Este artículo ha sido financiado por el Grupo de Investigación en Comunicación e Información Digital (GICID) de la Universidad de Zaragoza, reconocido por el Gobierno de Aragón con el código S29\_23R (Núm. 62 del Boletín Oficial de Aragón, de fecha 28/04/2023), dentro del área de Ciencias Sociales y financiado por el Fondo Social Europeo de Desarrollo Regional, FEDER “Construyendo Europa desde Aragón”.

## Contribuciones de los autores

Función	Autor 1	Autor 2	Autor 3	Autor 4
Conceptualización	X			
Curación de datos		X		
Ánalisis formal	X			
Adquisición de financiamiento	X			
Investigación	X			
Metodología	X			
Administración de proyecto		X		
Recursos		X		
Software	X			
Supervisión		X		



Validación		X	
Visualización		X	
Escritura - borrador original	X		
Escritura - revisión y edición		X	

## Disponibilidad de los datos

Tras la bibliografía se incluye el Anexo 1, que contiene el libro de códigos de la presente investigación.

## Referencias bibliográficas

- APP STORE (2023). *Apps salud mental*. App Store. <https://tinyurl.com/ydmsjf68>
- BARDIN, L. (2002). *El análisis de contenido*. Akal.
- BLASCO-NAVARRO, M. (2025). *La promoción de la salud mental a través de las TRIC. Análisis de las apps edocomunicativas para el bienestar emocional*. [Tesis inédita]. Universidad de Zaragoza.
- BORJA, A., CARVAJAL, H. & VITE, H. (2020). Modelo de emprendimiento y análisis de los determinantes para su sostenibilidad. *Revista espacios*, 41(24). Recuperado de <https://tinyurl.com/58zaek2r>
- BUFF STUDIO (2021). *My Oasis: juego de relajación y alivio del estrés*. (2.46.2) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/3hrnca8e>
- CALM.COM, INC. (2012). *Calm* (5.18) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/yhkr23h2>
- CÍNGULO. (2019). *Cíngulo: Terapia Guiada* (2.43.1) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/yvmx6a4h>
- CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA Y FUNDACIÓN MUTUA MADRILEÑA. (2023). *La situación de la salud mental en España*. (1). Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y Fundación Mutua Madrileña. <https://tinyurl.com/utpr7s9u>
- ELEVATE LABS, LLC. (2020). *Balance: Meditation & Sleep* (1.40.1) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/5f9whmun>
- FUNDACIÓN FACILÍSIMO. (2017). *Siente - Mindfulness*. (2.0.) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/yx823y9b>
- GABELAS, J.A. (2010). *La creación de un cortometraje: un proceso de mediación en la promoción de la salud del adolescente*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://tinyurl.com/mub49826>
- GABELAS-BARROSO, J.A., GARCÍA-MARÍN, D. & APARICI, R. (Coords.). (2023). *La invasión del algoritmo*. Gedisa.

- GABELAS-BARROSO, J.A. & MARTA-LAZO, C. (2020). *La era TRIC: factor Relacional y educomunicación*. Ediciones Egregius.
- GABELAS, J.A.; MARTA-LAZO, C. Y ARANDA, D. (2012). Por qué las TRIC y no las TIC. *Revista de los Estudios de Ciencias de la Información y de la Comunicación*, (9). <https://doi.org/10.7238/c.n9.1221>
- GABELAS, J.A.; MARTA-LAZO, C. Y GONZÁLEZ-ALDEA, P. (2015). El factor relacional en la convergencia mediática: una propuesta emergente. *Anàlisi. Quaderns de Comunicació i Cultura*; 53, 20-34. <https://tinyurl.com/f96cwm6c>
- GALDERISI, S., HEINZ, A., KASTRUP, M., BEEZHOLD, J., & SARTORIUS, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- GOOGLE COMMERCE LTD. (2021). *Bearable: Mood and symptoms tracker* (1.0.219). [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/3tfcmt2k>
- GOOGLE COMMERCE LTD. (2014). *Headspace: meditación y sueño* (4.48.0) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/yfjcmzxx>
- GOOGLE COMMERCE LTD. (2020). *The Inner Hour App* (3.45.1) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/3jyyayeu>
- GOOGLE PLAY. (2023). *Apps salud mental*. Google Play. <https://tinyurl.com/mryk4za7>
- INSIGHT NETWORK INC. (2018). *Insight Timer - Meditation App*. (15.13.5) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/3xtfrwt3>
- LAVATELLI, L. & VIDAL, V. (2021). *Comunicación y salud mental: un cruce potente*. *RevCom*, (12), e056. <https://doi.org/10.24215/24517836e056>
- LOJONG MEDITATION, MINDFULNESS AND SLEEP. (2020). *Lojong: Meditación y Mindfulness -Ansiedad +Sueño* (2.21.4) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/2ahf9tsb>
- LÓPEZ-IBOR, M.I. (2022). *En busca de la alegría*. Editorial Espasa.
- LUKA, INC. (2016). *Replika - My AI Friend* (9.5.3) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/55z6vf7v>
- MARTA Lazo, C. & Gabelas, J.A. (2013). Intermetodología educomunicativa y aprendizaje para la vida. *COMeIN* [en línea], mayo 2013, núm. 22. ISSN: 1696-3296. <https://doi.org/10.7238/c.n22.1340>
- MARTA-LAZO, C. & GABELAS-BARROSO, J.A. (2016). Comunicación digital. Un modelo basado en el Factor Relacional. Editorial UOC.
- MARTA-LAZO, C. & GABELAS-BARROSO, J.A. (2023). Diálogos posdigitales: Las TRIC como medios para la transformación social. Gedisa
- MEDITATION COMPANY. (2018). *Meditopia: meditación, dormir* (3.74.5) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/2u7bhpzw>

- MEYO TECH. (2020). *Meyo: Ansiedad, Autoestima y Bienestar Emocional* (3.3.0) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/597jt38w>
- MONTOYA, N., RODRÍGUEZ, A. Y LOPEZ, E. (2022). Herramienta para la medición de valores corporativos en las organizaciones: ProtocoloEva®. En: Monge, L., Rangel, M.A., López, J. y Martínez, I. (eds.). *Resultados de investigaciones en instituciones de educación superior*. ISBN: 978-84-09-45828-8. <https://tinyurl.com/nk7amwbd>
- KRIPPENDORFF, K. (1990). Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. Paidós Comunicación.
- OMG. I CAN MEDITATE! INC. (2016). *Breeth: Meditation & Sleep* (4.9.0) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/2dv8ctb8>
- OMS. (1993). *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas*. [Online]. <https://tinyurl.com/fwymnx74>
- OMS. (3 de junio de 2022c). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Organización Mundial de la Salud. <https://tinyurl.com/2p85ykx>
- OMS. (17 de junio de 2022b). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud. <https://tinyurl.com/m742399h>
- OMS. (8 de junio de 2022a). *Trastornos mentales*. Organización Mundial de la Salud. <https://tinyurl.com/44wbzu57>
- PETIT BAMBOU. (2015). *Petit Bambou* (5.7.3) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/ferhw62j>
- PINZÓN-ESPINOSA, J., VAN DER HORST, M., ZINLSTOK, J. (2022). Barriers to genetic testing in clinical psychiatry and ways to overcome them: from clinicians' attitudes to sociocultural differences between patients across the globe. *Transl Psychiatry* 12, 442 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02203-6>
- PIÑUEL, J. L. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de Sociolingüística*, 3(1), 1-42.
- RELAXIO S.R.O. (2017). *Daylio Diario* (1.33.0) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/4c2yvevn>
- RESTREPO, O.; DIEGO, A., & JARAMILLO, E. J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211. <https://tinyurl.com/4uzn2p36>
- THIVEPORT, LLC. (2020). *Moodnotes - Diario del ánimo* (3.13.0) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/yckyse>
- THOMPSON, R. & FURMAN, R. (2018). *From Mass to Social Media: Governing Mental Health and Depression in the Digital Age*. Sincronía, (73), 398-429. <https://tinyurl.com/4n8n4uxn>

- TOUCHKIN ESERVICES PRIVATE LIMITED. (2016). *Wysa: Mental Health Support* (5.9.9) [Aplicación móvil]. App Store. <https://tinyurl.com/yc74nuh8>
- TWO CATS APP. (2020). *MindDiary: diario del ánimo* (2.3.1) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/44rje22x>
- UGALDE BINDA, N. & BALBASTRE-BENAVENT, F. (2022). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista De Ciencias Económicas*, 31(2), 179–187. <https://doi.org/10.15517/rce.v31i2.12730>
- VILLALONGA, C. (2017) *Educomunicación para el "Apprendizaje": análisis de competencias mediáticas y relacionales en las aplicaciones móviles*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)]. <https://tinyurl.com/92xxpysf>
- WE ARE SOCIAL. (2023). *Digital 2023. Global Overview Report*. We are Social. <https://tinyurl.com/am3ye9r5>
- YANA APP S.A.P.I. DE C.V. (2020). *Yana: tu acompañante emocional* (3.1.0) [Aplicación móvil]. Google Play. <https://tinyurl.com/mr2vcz2u>

## Anexo 1: Libro de códigos

### Dimensión 1: HpV Instrumental en la Tecnología y diseño ubicuo y móvil: interfaz de las apps

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Logo y sinopsis	Identificación del logotipo y breve descripción	Binaria	0: Ausente / 1: Presente
Tipología	Tipo de app (informativa, interactiva, de seguimiento, etc.)	Categórica nominal	1: Informativa / 2: Interactiva / 3: Mixta / 4: Otra
Sistema operativo	Plataformas disponibles	Categórica nominal	1: <i>Android</i> / 2: <i>iOS</i> / 3: Ambos / 4: Otro
Conectividad	Necesita conexión a internet	Binaria	0: Offline / 1: Online / 2: Mixta
Registro usuario/a	Requiere registro de usuario/a para acceder a funciones	Binaria	0: No / 1: Sí
Disponibilidad premium / prueba	Hay versión gratuita, pago o prueba temporal	Categórica nominal	1: Gratis / 2: <i>Freemium</i> / 3: Solo pago
Calificación por edades	Rango de edad recomendado	Categórica ordinal	1: <7 / 2: 7+ / 3: 12+ / 4: 18+
Calificación de usuario/a	Puntuación promedio	Continua	Número (ej. 4.3)
Número de descargas	Estimación basada en la plataforma	Ordinal	1: <10k / 2: 10k-100k / 3: 100k-1M / 4: >1M
Accesibilidad y usabilidad	Nivel de facilidad para acceder, navegar y que el texto sea legible	Ordinal	1: Baja / 2: Media / 3: Alta
Estética y diseño	Valoración del atractivo visual, coherencia gráfica	Ordinal	1: Pobre / 2: Aceptable / 3: Buena / 4: Excelente

## Dimensión 2: HpV Cognitiva en el lenguaje de las *apps*

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Idioma	Idioma(s) ofrecidos	Categórica nominal	1: Español / 2: Inglés / 3: Bilingüe / 4: Otro
Autor/a	Información sobre los autores	Categórica nominal	0: No visible / 1: Visible
Adecuación creadores / colaboradores	Adecuación creadores / colaboradores con el contenido de la <i>app</i>	Ordinal	1: Baja / 2: Media / 3: Alta
Comprensibilidad de contenidos	Claridad en instrucciones	Binaria	1: Difícil / 2: Moderada / 3: Fácil
Correlación contenidos y actividades	Coherencia entre lo que se enseña y lo que se propone realizar	Binaria	1: Baja / 2: Media / 3: Alta
Aprendizaje dinámico e integrado	Contiene elementos interactivos que integren teoría y práctica	Ordinal	1: No / 2: Parcial / 3: Sí

## Dimensión 3: HpV Actitudinal en los procesos de Interacción de las *apps*

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Interactividad	Grado de participación del usuario/a	Ordinal	1: Nula / 2: Básica / 3: Media / 4: Alta
Direccionalidad comunicativa	Tipo de flujo comunicativo	Categórica nominal	1: Unidireccional / 2: Bidireccional / 3: Multidireccional
Flujo de comunicación	Forma en que se presenta la información	Categórica nominal	1: Informativo / 2: Formativo / 3: Participativo

Usuario/a objetivo ( <i>target</i> )	Público principal al que se destina	Categórica nominal	1: Infancia / 2: Adolescencia / 3: Adul- tez / 4: General
Relación usuario/a-app	Grado de vínculo con el usuario/a	Ordinal	1: Bajo / 2: Medio / 3: Alto
Competencia colaborativa	Permite trabajo colaborativo entre usuarios	Binaria	0: No / 1: Sí
Diversidad de contenidos	Variedad temá- tica	Ordinal	1: Baja / 2: Media / 3: Alta
Diversidad de usuarios	Variedad de público (edad, género, etc.)	Ordinal	1: Escasa / 2: Mo- derada / 3: Alta
Respeto y empatía	Lenguaje res- petuoso, men- sajes de apoyo	Ordinal	1: Ausente / 2: Par- cial / 3: Presente

#### Dimensión 4: HpV Axiológica en ideología y los valores de las apps

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Valores transmitidos (Protocolo EVA)	Evaluación axiológica del contenido	Cualitativa (codifi- cada)	0: Negativos / 1: Neutros / 2: Positi- vos
Estereotipos	Ánáisis de gé- nero, roles y representación social	Categórica nominal	0: Reproduce este- reotipos / 1: No los reproduce
Identidad digital	Permite al usuario crear su propia iden- tidad dentro de la app	Binaria	0: No / 1: Sí

## Dimensión 5: HpV Emprendedora en los procesos de producción y difusión de las *apps*

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Factores de emprendimiento	Características de modelo emprendedor	Ordinal	1: No identificable / 2: Parcial / 3: Sólido
Actores del ecosistema	Diversidad de colaboradores, patrocinadores, etc.	Categórica ordinal	1: Individual / 2: Institucional / 3: Múltiple
Publicación y difusión	Frecuencia de actualización, difusión en redes sociales	Ordinal	1: Infrecuente / 2: Regular / 3: Frecuente
Innovación y creatividad	Recursos originales	Ordinal	1: Baja / 2: Media / 3: Alta
Creación de contenidos por el usuario/a	Posibilidad de generar contenido	Binaria	0: No / 1: Sí

## Dimensión 6: HpV Holística en el Aprendizaje móvil y ubicuo de las *apps*

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Aprendizaje <i>app</i>	Tipo de contenidos que se aprenden en la <i>app</i> (Integración de cuerpo, mente, emociones)	Cualitativa codificada	0: No / 1: Parcial / 2: Integrado
Aspectos holísticos <i>app</i>	La <i>app</i> permite al usuario aprender los contenidos de salud mental de forma clara, ordenada, con un enfoque holístico	Binaria	0: No / 1: Sí

## Dimensión 7: Control y análisis del bienestar emocional del usuario de las apps

Indicador	Definición	Tipo de variable	Escala de valores posibles
Categoría de app	Clasificación según función principal	Categórica nominal	1: Autoayuda / 2: Psicoterapia / 3: Mindfulness / 4: Otras
Tipo de app	Clasificación según sus contenidos	Categórica nominal	1: Juego / 2: Diario de emociones / 3: App de relajación / 4: Otras
Adecuación a trastornos mentales	Relación entre contenidos y tipos de afecciones	Ordinal	1: General / 2: Específica / 3: Individualizada
Herramientas de gestión emocional	Técnicas prácticas (ejercicios, test, meditaciones)	Categórica múltiple	1: Diario / 2: Mindfulness / 3: Respiración / 4: Otro
Control de bienestar emocional	Autoevaluación, feedback, test internos	Binaria	0: No incluye / 1: Sí incluye
Conexión con expertos	Canales de contacto o recomendación profesional	Binaria	0: No / 1: Sí
Indicaciones tratamientos salud mental y uso de la app	Se especifica que esta app es solo una herramienta complementaria para ayudar al bienestar emocional de los usuarios	Binaria	0: No / 1: Sí
Recomendaciones sobre bienestar emocional	Consejos para bienestar	Ordinal	1: Genéricas / 2: Personalizadas / 3: Interactivas