Alfabetización digital en la evaluación de efectividad del programa “Conecta Consciente” en estudiantes universitarios cubanos

Digital Literacy in the Evaluation of the Effectiveness of the "Conecta Consciente" Program Among Cuban University Students

Alfabetização Digital na Avaliação da Eficácia do Programa “Conecta Consciente” entre Estudantes Universitários Cubanos

Anneidy Lamadrid Martínez
Universidad Central Marta Abreu de las Villas
Cuba

Evelyn Fernández Castillo
Universidad Central Marta Abreu de las Villas
Cuba

Yanay Javier Benavides
Universidad Central Marta Abreu de las Villas
Cuba

Abstract: This research evaluated the effectiveness of the 'Conecta Consciente' psychosocial intervention programme in enhancing the emotional digital literacy of university students. A mixed-methods research paradigm with a concurrent nested quasi-experimental design and pre-posttest was adopted. The sample consisted of 15 students from the 'Marta Abreu' University of Las Villas. Data collection included the following: a social media addiction questionnaire; a questionnaire to assess mental health protective factors; group interviews; and a user satisfaction survey. The 'Conecta Consciente' psychosocial intervention programme comprised five sessions based on the Health Belief Model. The results demonstrated the effectiveness of the programme implemented.

Keywords:
Digital Literacy, Assessment, University Students

Resumen: El objetivo de la presente investigación fue evaluar la efectividad del programa de intervención psicosocial «Conecta Consciente» para potenciar la alfabetización digital emocional de los estudiantes universitarios. Se adoptó un enfoque de investigación mixto con

un diseño cuasi experimental anidado concurrente con pretest y postest. La muestra estuvo formada por 15 estudiantes de la Universidad «Marta Abreu» de Las Villas. Para la recogida de datos se utilizaron un cuestionario de adicción a las redes sociales, un cuestionario para evaluar los factores protectores de la salud mental, entrevistas grupales y una encuesta de satisfacción de los usuarios. El programa de intervención psicosocial «Conecta Consciente» constó de cinco sesiones basadas en el modelo de creencias de salud. Los resultados obtenidos demostraron la efectividad del programa implementado.

Palabras clave:
Alfabetización digital, evaluación, estudiantes universitarios

Resumo: O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia do programa de intervenção psicossocial "Conecta Consciente" no desenvolvimento da literacia emocional digital em estudantes universitários. Foi adotado um paradigma de investigação misto, com um delineamento quase experimental concorrente aninhado e pré-pós-teste. A amostra foi composta por 15 estudantes da Universidade "Marta Abreu" de Las Villas. A recolha de dados incluiu um questionário sobre dependência das redes sociais, um questionário para avaliar os fatores de proteção da saúde mental, entrevistas em grupo e um inquérito de satisfação do utilizador. O programa de intervenção psicossocial "Conecta Consciente" foi estruturado em cinco sessões, com base no Modelo de Crenças em Saúde. Os resultados demonstraram a eficácia do programa implementado.

Palavras-chave:
Literacia digital, avaliação, estudantes universitários

1. Introducción

En la actualidad, las nuevas tecnologías son una herramienta imprescindible en la vida de las personas. El impacto de estos instrumentos digitales proporciona grandes beneficios y supone un cambio rotundo en el funcionamiento social de la humanidad. Por este motivo, la alfabetización digital se ha convertido en una competencia fundamental para la formación profesional de los estudiantes, especialmente los que cursan estudios de nivel superior (Gamboa y Santos, 2025).

La emergencia sanitaria que se experimentó a principios de 2019 tuvo consecuencias desastrosas en todos los estratos de la sociedad, por lo que todos los países se vieron obligados a poner en marcha planes de contingencia para frenar la propagación del virus. Muchos docentes y estudiantes se vieron obligados a utilizar dispositivos digitales y adaptarse a pedagogías disruptivas o emergentes, lo que influyó en el rápido avance del uso de las tecnologías (Quispe y Vislao, 2022).

La aparición de internet en el ámbito educativo ha dado lugar a un nuevo paradigma en las formas de enseñar y de aprender. Su implementación en los centros educativos mediante diferentes herramientas tecnológicas ha sido lenta, pero en la mayoría de los casos ha sido eficaz. Si se utilizan correctamente, no solo aumenta el conocimiento, sino que también se desarrollan una serie de competencias digitales fundamentales para los ciudadanos de la sociedad del conocimiento (Pettersson, 2018).

Los estudiantes universitarios constituyen uno de los grupos más vulnerables, si tenemos en cuenta las características del desarrollo de esta etapa y el uso constante de las redes sociales que exige este nivel de enseñanza, junto con la necesidad de dar respuestas rápidas, obtener recompensas inmediatas, interactuar y manejar múltiples ventanas en las plataformas digitales (Fernández et al., 2020). Por tanto, es necesario fomentar en este grupo de edad acciones que propicien la formación de habilidades tecnológicas junto con factores protectores de la salud mental que contribuyan a la formación de competencias relacionadas con la alfabetización digital. Esta problemática ha puesto de manifiesto la necesidad de evaluar la efectividad de los programas de intervención psicosocial para potenciar la alfabetización digital emocional de los estudiantes universitarios. A pesar de ser un tema necesario en la actualidad, las investigaciones que implementan acciones resultan escasas. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo evaluar la efectividad del programa «Conecta Consciente», que promueve la alfabetización digital emocional entre los estudiantes de la Universidad Central «Marta Abreu de Las Villas».

2. Marco Teórico

La alfabetización digital se entiende como la capacidad de utilizar la tecnología digital, las herramientas de comunicación o las redes para localizar, evaluar, utilizar y crear información. También se refiere a la capacidad para comprender y utilizar la información en múltiples formatos de una amplia variedad de recursos presentados a través del ordenador, o la capacidad de una persona para realizar tareas de manera eficiente en un entorno digital.

Incluye la capacidad de leer e interpretar los medios, reproducir datos e imágenes mediante la manipulación digital y evaluar y aplicar los nuevos conocimientos adquiridos en entornos digitales (UNESCO, 2024).

En torno al concepto de alfabetización digital en el ámbito educativo, Lamoth et al. (2020) y otros autores coinciden en que este fenómeno puede entenderse como un conjunto de acciones educativas que capacitan para el uso crítico, efectivo y eficaz de las herramientas digitales, y que permiten la formación curricular de estudiantes y docentes mediante nuevas estrategias y metodologías didácticas.

Al situar la temática en un contexto internacional, el planteamiento del estudio coincide con el de Castro et al. (2023), quienes señalan que países como Finlandia, Singapur y Canadá han implementado políticas educativas innovadoras que integran el desarrollo de la alfabetización digital y las habilidades investigativas en sus planes de estudio. Esto ha permitido que los estudiantes no solo accedan a la información de manera eficiente, sino que también sean capaces de distinguir entre fuentes fiables y no fiables.

Por el contrario, en las regiones con menor acceso a la tecnología se han generado brechas digitales que limitan el desarrollo de estas competencias, lo que subraya la necesidad de políticas inclusivas para garantizar una educación equitativa y de calidad (Gamboa y Santos, 2025).

En el contexto cubano, la transformación digital es primordial para una gestión de gobierno basada en la ciencia y la innovación. En este sentido, el análisis de las propuestas del III perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (SNE) pone de manifiesto la importancia del uso de la tecnología en cada nivel educativo. Un ejemplo de ello es el desarrollo de proyectos como el Proyecto Educativo Institucional (PEI), en el que se realiza un diagnóstico y una caracterización detallada de cada elemento de la institución educativa, lo que incluye la cobertura tecnológica de la que se dispone. En el Proyecto Educativo de Grupo (PEG), los docentes deben conocer la variedad tecnológica disponible en el aula y para cada alumno, lo que les permite elegir qué recursos educativos digitales utilizar en cada proceso educativo (Santana Garriga et al., 2024).

En el estudio realizado por Santana Garriga et al. (2024), se constató que, aunque los docentes de instituciones universitarias de La Habana comprenden la importancia del uso de la tecnología digital en el proceso de enseñanza-aprendizaje y están motivados para superarse en este aspecto, consideran que las propuestas de alfabetización digital son insuficientes y, en

muchas ocasiones, no pueden acceder a los contenidos de las diferentes modalidades de formación.

Uno de los objetivos de la alfabetización mediática y digital es aprovechar los beneficios que internet aporta a los ciudadanos, conociendo los motivos de su uso. De esta manera, es posible minimizar los riesgos asociados a un uso incorrecto, poniendo especial atención en los más jóvenes y en la escuela y la familia como mediadores en el uso de estos medios digitales (García-Ruiz y Pérez Escoda, 2021).

Según Quispe y Vislao (2022), la alfabetización digital emocional es la capacidad de gestionar y regular las emociones propias y ajenas en el contexto del uso de las tecnologías digitales, lo que implica desarrollar habilidades emocionales que permitan a las personas interactuar de manera saludable y equilibrada en entornos digitales, gestionando tanto las emociones positivas como negativas que puedan surgir durante su participación en actividades en línea. Esta alfabetización ayuda a las personas a manejar sus emociones de manera saludable y a hacer un uso equilibrado y positivo de las tecnologías digitales.

Las intervenciones para desarrollar competencias socioemocionales realizadas con adolescentes españoles han logrado disminuir los síntomas psicosomáticos y aumentar la felicidad (Sarrionandia y Garaigordobil, 2017), así como incrementar las competencias interpersonales, el estado de ánimo y las competencias socioemocionales, con un tamaño del efecto grande en los dos últimos casos. Los datos de diversos estudios indican una correlación mediana y negativa entre la adicción a las redes sociales e Internet y las habilidades para la vida, lo que señala que, a menor desarrollo de las habilidades socioemocionales, mayor es el riesgo de sufrir dicha adicción (Córdova y Retamoso, 2018).

Para que los programas de intervención cumplan los objetivos propuestos, es imprescindible elaborarlos sobre la base de un modelo teórico. El modelo de creencias en salud es una de las teorías más utilizadas en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Este enfoque fomenta eficazmente las conductas preventivas y de autocuidado, ya que, al aumentar el nivel de conocimiento sobre la enfermedad, la percepción de la susceptibilidad, la gravedad y los beneficios, así como la autoeficacia, se puede modificar el comportamiento de las personas en beneficio de su salud (Centeno y Ghin, 2022).

Evaluar es, en sentido amplio, emitir un juicio crítico sobre una situación determinada, una técnica que busca producir información útil para mejorar diversos aspectos, que en este caso se vinculan a programas de intervención. Supone analizar las acciones o actividades enfocadas en el logro de determinados objetivos, y es un momento de reflexión que permite

mejorar el proceso en desarrollo. La evaluación lleva a considerar sistemáticamente varios factores que se presentan como principios o criterios de la evaluación. Entre ellos, destacan la efectividad, concebida como la medida del alcance del objetivo y de los resultados de una actividad en una población beneficiaria y en un período temporal determinado, sin considerar los costes en los que se incurre para obtenerlos (Grau et al., 2024).

En el estudio realizado por Echemendía (2022) con el objetivo de caracterizar la relación entre los patrones de uso de las redes sociales digitales y los factores protectores de la salud mental en estudiantes de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, se obtuvo que el 98,1% de los estudiantes las utilizan todos los días. Por su parte, en el diagnóstico realizado por Lamadrid (2023) para diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa que promoviera el uso responsable de las redes sociales entre los estudiantes de la Universidad «Marta Abreu de Las Villas», se obtuvo que la muestra se caracteriza por el uso frecuente y diario de las redes sociales digitales, bajos índices de factores protectores y altos niveles de factores de riesgo de adicción a las redes sociales.

En el ámbito de la salud mental, los factores protectores son los recursos personales, sociales, institucionales y ambientales que favorecen su desarrollo y aumentan la resiliencia o capacidad para sobreponerse a los distintos contratiempos a los que se enfrentan las personas, e incluso para adquirir aprendizajes de la experiencia (Vázquez, 2021).

3. Metodología

Para llevar a cabo la investigación, se utilizó un diseño anidado o incrustado concurrente de modelo dominante (DIAC), que permite recopilar simultáneamente datos cuantitativos y cualitativos, siendo los cuantitativos los que predominan y guían el proyecto, mientras que los cualitativos se anidan a estos. Los datos obtenidos se mezclan en la fase de análisis.

La muestra, conformada por 15 estudiantes de la Universidad Central «Marta Abreu de las Villas», se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico e intencional. La edad media fue de 19,73 años (R=18-23, DE ± 1.00). Según el género, 8 (53,3%) pertenecen al sexo femenino y 7 (46,7%) al masculino.

La muestra se selecciona teniendo en cuenta que el objetivo de la investigación gira en torno a la evaluación predictiva de la efectividad del programa «Conecta Consciente». También conocida como evaluación diagnóstica o inicial, es necesaria al principio de cualquier proceso o proyecto, ya que servirá de referente para valorar su finalización y

comprobar si los resultados han sido satisfactorios (Grau et al., 2024), lo que permitirá su futura implementación en otros contextos y muestras. En este sentido, Hernández-Sampieri et al. (2023) explica que, en investigaciones mixtas cuyo objetivo sea generar nuevos conocimientos o profundizar en perspectivas novedosas sobre fenómenos de interés, se utilizan muestras guiadas por uno o más propósitos. Los estudiantes seleccionados participaron en la investigación realizada por Echemendía (2022), en la que se destacaron los elevados índices obtenidos en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales Digitales.

Los participantes coinciden con la investigación realizada por Lamadrid (2023) con el objetivo de diseñar un programa de intervención psicosocial que fomente el uso adecuado de las redes sociales. Cabe señalar que el proceso de diagnóstico se actualizó durante la implementación.

Para la selección de la muestra se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:
Criterios de inclusión:

- Ser estudiante de la Universidad Central «Marta Abreu de Las Villas».
- Haber participado en la investigación de Lamadrid (2023).
- Mostrar disposición para participar en la investigación (consentimiento informado).

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no asistían a la institución durante el período de febrero-marzo.
- Presencia de alteraciones motrices que limiten la realización de la batería de pruebas.
- Estar bajo medicación psicofarmacológica en el momento de realizar la batería de pruebas.

Criterio de salida:

- Sesiones de trabajo incompletas.
- Solicitar la baja del estudio por diversas causas.
- Abandonar los estudios universitarios durante el curso de la investigación.

3.1 Variables e instrumentos

La evaluación de la eficacia del programa se realizó comparando los resultados del pretest y del postest, para lo cual se aplicaron los Cuestionarios de adicción a las redes sociales y el Cuestionario de factores protectores de la salud mental, junto con la Encuesta de satisfacción de usuarios, lo que permitió analizar el efecto del programa en los participantes.

Además, estos instrumentos se emplearon en el diagnóstico de las variables de uso de redes sociales y factores protectores de la salud mental, junto con la entrevista grupal.

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales se basa en un sistema de calificación de 5 puntos (de 0 a 4), en el que se tiene en cuenta la frecuencia desde «nunca» hasta «siempre». Según González Alcántara et al. (2021), este cuestionario está compuesto por 24 ítems, a los que se les ha asignado una puntuación de 0 a 4, y consta de 23 preguntas directas y una inversa. Todo el instrumento presenta una fiabilidad del 95%. Además, las dimensiones tienen un valor de alfa de Cronbach de 0,91, 0,89 y 0,92, respectivamente, por lo que tienen una adecuada consistencia interna. En el presente estudio, el alfa de Cronbach fue de 0,95. Este instrumento se concibió con tres dimensiones: la obsesión por las redes sociales (caracterizada por pensar constantemente y sentir preocupación al no poder tener acceso o no estar conectado a las redes sociales), la falta de control personal en el uso de las redes sociales (que se refiere a la preocupación por la falta de control al hacer uso de las redes, lo que trae como consecuencia dejar de cumplir o descuidar ciertas actividades) y la dimensión del uso excesivo de las redes sociales (que indaga sobre la percepción de estar conectado mucho tiempo a las redes sociales) (González Alcántara et al., 2021).

Cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental: permite valorar un grupo de factores que, en función de su presencia y nivel de desarrollo, pueden ejercer una función protectora o de riesgo para la salud mental de los estudiantes universitarios. Está compuesto por 38 ítems que se responden en una escala de Likert del 1 al 5, siendo el 1 nunca o totalmente en desacuerdo, y el 5 siempre o totalmente de acuerdo. Este instrumento ha mostrado adecuados niveles de fiabilidad para la población cubana en estudios previos (α = 0,93). Está conformado por dos dimensiones. La primera está constituida por los ítems que exploran la presencia de los factores protectores, entre los que destacan los que exploran la resiliencia, el optimismo, el proceso de evaluación y toma de decisiones, la autoestima y las habilidades sociales. La segunda dimensión agrupa los ítems que denotan un bajo desarrollo de estos factores de protección y que pueden considerarse factores de riesgo. En esta dimensión se destacan los ítems que exploran el pobre desarrollo de las habilidades sociales, la baja autoestima, el pesimismo, la presencia de estrés académico, el alejamiento de los padres al entrar en la universidad y la percepción de una oferta recreativa limitada (Fernández-Castillo et al., 2017).

La entrevista grupal es un proceso de interacción en el que se entrevista a un grupo de participantes sobre un tema concreto para conocer su percepción. Entre sus ventajas, cabe

destacar que permite evaluar a varios participantes al mismo tiempo, lo que ahorra tiempo y recursos en el proceso de investigación. También ofrece una mejor evaluación de la capacidad interactiva de los participantes, lo que permite adecuar los instrumentos a sus características. Además, permite obtener una visión más completa de la percepción de los participantes sobre la temática abordada y puede ayudar a reducir sesgos y creencias erróneas sobre ella al proporcionar diferentes puntos de vista (Amezcua, 2002).

El estudio se llevó a cabo bajo el auspicio del proyecto nacional PN223LH006-022: Mente Crítica 2.0: Hacia una ciudadanía digital. Se solicitó el consentimiento de la institución y de cada uno de los participantes. Se utilizó el programa de análisis estadístico SPSS en su versión 25 y se realizó un análisis descriptivo y de frecuencias de las variables que medían los cuestionarios aplicados, así como del Cuestionario de satisfacción de los usuarios. Se empleó la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon y se calculó el tamaño del efecto mediante la d de Cohen, donde d = M1 - M2 / DE; si d > 0,80, el efecto es grande. Para la parte cualitativa, se empleó el análisis de contenido.

4. Resultados

4.1 Diseño lógico metodológico del programa de intervención psicosocial.

En la Figura 1 se muestra la lógica de trabajo con la que se organizó el programa de intervención y sus diferentes sesiones.

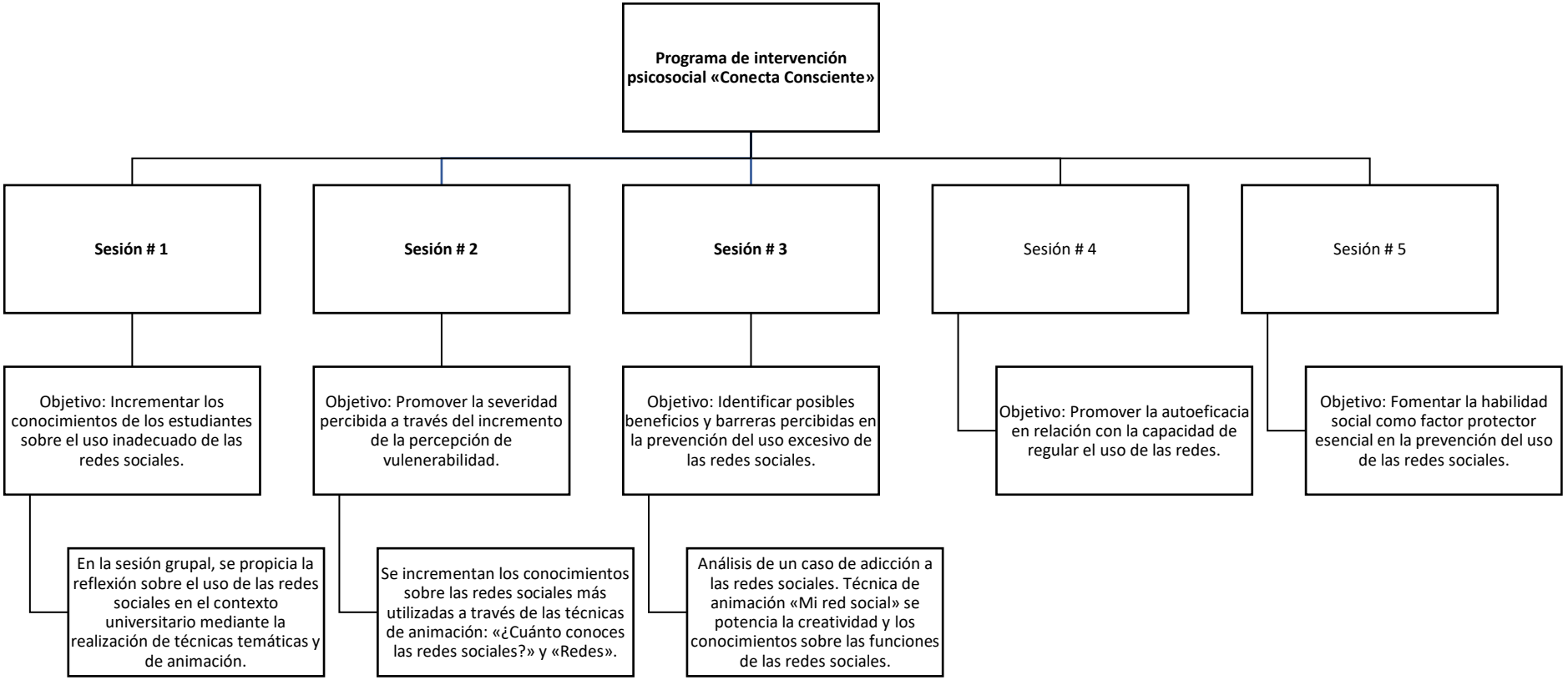


Figura 1. Diseño lógico metodológico del programa de intervención psicosocial. (Fuente: Elaboración propia)

4.2 Evaluación de la efectividad del programa implementado

4.2.1 Análisis de ítems del Cuestionario de Adicción a las redes sociales en el pre y post test

Al comparar las respuestas del pretest y del postest, se observan cambios positivos en el segundo con respecto al primero en todas las dimensiones evaluadas, lo que indica la efectividad de la propuesta implementada.

Se logró disminuir la dimensión de la obsesión por las redes sociales en el ítem 3, «El tiempo que antes destinaba a conectarme no me satisface, necesito más», pues ahora el 93% del grupo manifiesta nunca necesitar más tiempo, mientras que antes solo el 66% se sentía satisfecho con el tiempo que pasaba conectado. En cuanto al ítem 6, «Me pongo de mal humor cuando no me puedo conectar», se ha incrementado en un 73% el número de participantes que no se ven afectados por ello; antes, solo el 60% podía mantener la calma ante la falta de acceso a las redes sociales.

En cuanto a la dimensión de falta de control personal, también se observa una disminución, como confirma el ítem 4 «Apenas despierto, me conecto a las redes». Esta conducta se ha reducido: ahora el 20% nunca lo hace, cuando antes solo el 6% era capaz de no hacerlo. Ninguno lo hace siempre ni con frecuencia, cuando anteriormente el 13% lo hacía siempre y el 20%, con bastante frecuencia.

El análisis del ítem 11, «Pienso en lo que puede estar pasando en las redes», muestra que el grupo ha aumentado su control personal, ya que el 93% no se preocupa por lo que pueda pasar en las redes, mientras que antes solo el 53% no pensaba en ellas. El ítem 14 confirma que el 80% del grupo puede controlar con éxito el uso que hace de las redes sociales; antes, el 60% del grupo era incapaz de controlarse. El 60% del grupo confirma que no descuida sus estudios y tareas por dedicar su tiempo a las redes sociales, frente al 53% que sí lo hacía anteriormente.

Con relación a la dimensión del uso excesivo de las redes sociales, se aprecia una disminución expresada en el ítem 1, donde el 60% del grupo siente poca necesidad de permanecer conectado, mientras que solo el 26% no sentía necesidad de conectarse permanentemente. El 52% del grupo no se siente relajado nunca cuando usa las redes sociales. Según el ítem 16, «Invierto mucho tiempo conectado a las redes», antes de la intervención, el 73% del grupo invertía mucho tiempo en las redes sociales, mientras que solo el 26% lo dedicaba a otras actividades. Se logró que el 53% del grupo invirtiera todo su tiempo en otras actividades y que el 47% dedicara poco tiempo a las redes sociales. Se consiguió reducir el

número de participantes que estaban constantemente pendientes de sus notificaciones; ahora, el 53% del grupo nunca está pendiente de ellas, mientras que antes lo estaba el 60%.

4.2.2Análisis de estadísticos descriptivos, del resultado de la prueba de Wilcoxon y del tamaño del efecto del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales

En la Tabla 1 se muestran diferencias significativas en la comparación de las medias de cada una de las dimensiones del cuestionario, que experimentaron una disminución en sentido positivo. Al ser las tres Sig. < 0,5, no se expresa homogeneidad de varianzas. Los tamaños del efecto en las tres dimensiones son mayores de 0,8, lo que indica que se produjo un efecto grande.

Dimensiones	M(Pre)	M(Post)	Sig.	D(Pre)	D(Post)	T.E
Obsesión por las redes	19.87	16.73	0.028	4.291	2.154	1.45
Falta de control personal	12.4	8.13	0.002	2.063	1.846	4.33
Uso excesivo de las redes	21.53	15.33	0.006	5.703	2.16	6.68

Tabla 1. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, con los resultados del test de Wilcoxon y el tamaño del efecto. (Fuente: SPSSv25)

Al analizar el comportamiento de las dimensiones en función del sexo de los participantes, se observa que los hombres tienen un nivel más alto de obsesión por las redes sociales que las mujeres (media 16,38) y que estas controlan mejor su uso (media 7,85). En cuanto al uso excesivo, el sexo femenino denota un uso más excesivo (media 16,00).

4.3 Evaluación de los resultados estadísticos del Cuestionario de Factores Protectores de la Salud Mental

4.3.1 Análisis de ítems del Cuestionario de Factores Protectores de la Salud Mental en el pre y post test

Se evidencia el aumento de los niveles de la dimensión autoeficacia: antes, solo el 66% del grupo podía resolver problemas difíciles; ahora, el 80% puede resolverlos siempre, y el 66% sabe qué hacer habitualmente ante situaciones difíciles. Se ha aumentado el nivel de autoestima: solo el 27% del grupo se desprecia a sí mismo y el 53% no se considera un fracasado. En cuanto al orgullo propio, se logró aumentar el nivel, ya que antes solo el 40% se sentía orgulloso de sí mismo en ciertas ocasiones; ahora, el 60% tiene motivos frecuentes para

estarlo. Aumentó la dimensión de habilidades sociales, en concreto, la habilidad para mediar en los problemas interpersonales: el 46% suele mediar, mientras que antes de la implementación de la intervención psicosocial solo lo lograba el 13%. Los niveles de empatía y simpatía aumentaron en un 20%: antes solo el 20% se expresaba con satisfacción a los demás, pero después de la implementación, el 40% les expresa su agrado cuando algo les gusta de su desempeño.

En la dimensión de la toma de decisiones, el 86% suele considerar los factores para tomar una decisión. Aumentó la cantidad de participantes que diseñan un buen plan de acción: el 60% lo pone en práctica, mientras que antes solo el 40% lograba diseñarlo y ejecutarlo. El número de participantes que perciben el futuro con optimismo aumentó, ya que solo el 26% era optimista; después del proceso, este porcentaje aumentó al 40% en general en esta dimensión. Los niveles de resiliencia aumentaron: el 46% es capaz de pensar con claridad bajo presión, el 53% puede superar los obstáculos (antes solo lo conseguía el 40%) y la actitud positiva ante el fracaso ascendió del 46% al 73%. La fortaleza ante los desafíos y la capacidad para adaptarse al cambio aumentaron en un 6,7%.

La satisfacción personal disminuyó, ya que al 80% del grupo le estresan ocasionalmente las demandas académicas de la universidad, el 40% siente que no puede contar con sus profesores ante un problema y el 66% siente que se ha alejado de sus padres por su entrada a la universidad.

Con respecto a los niveles finales de factores protectores, se obtienen valores medios. A diferencia de los resultados del pretest, el 100% del grupo alcanza este nivel; antes de la aplicación de la intervención, el 66,7% poseía un nivel bajo, por lo que se logró aumentar la cantidad de participantes con un nivel medio. El nivel de factor de riesgo final obtenido es bajo. A diferencia de los resultados del pretest, el 66,7% del grupo alcanza este nivel; antes, el 66,7% tenía un alto nivel, por lo que se consiguió elevar la cantidad de participantes con un nivel bajo. La media de la sumatoria del factor protector obtenida fue de 101,6, y la del factor de riesgo, de 22.

4.3.2 Análisis de estadísticos descriptivos, del resultado del test de Wilcoxon y del tamaño del efecto del Cuestionario de Factores Protectores de la Salud Mental

En la Tabla 2 se muestran diferencias significativas en la comparación de las medias de las dimensiones autoeficacia, autoestima, toma de decisiones y resiliencia, que aumentaron de forma positiva. Al ser las tres $p<0,5$, no se expresa homogeneidad de varianzas. En el caso

de las dimensiones habilidades sociales, optimismo y satisfacción personal con el contexto universitario, se observa una disminución. Al ser el valor de p>0,5, no existen diferencias significativas en comparación con las medias. Con respecto al tamaño del efecto, la resiliencia y la autoestima tienen un pequeño efecto; en la dimensión de habilidades sociales no hubo efecto. La autoeficacia y la toma de decisiones tuvieron un gran efecto a favor del programa y fueron los factores protectores que más cambiaron. El optimismo y la satisfacción personal con el contexto universitario también tuvieron un gran efecto, pero el cambio fue negativo, ya que estos factores disminuyeron debido a la complejidad de las asignaturas y al enfrentamiento con los nuevos desafíos encontrados en el campus universitario.

Dimensiones	**Resultado M. Pretest**	**Resultado M. Postest**	**Sig**	**D(desviación) Pretest**	**D(desviación) Postest**	**Tamaño del efecto**
Autoestima	13.20	14.13	0.195	1.935	2.031	-0.46
Autoeficacia	8.27	9.13	0.032	1.580	0.516	-1.67
Habilidades sociales	14.87	14.67	0.975	5.040	1.759	0.11
Toma de decisiones	14.87	16.33	0.085	3.399	1.397	-1.05
Optimismo	16.20	13.67	0.067	3.913	2.992	0.85
Resiliencia	38.40	39.40	0.754	7.179	3.996	-0.25
Satisfacción personal	19.30	16.07	0.013	3.348	2.685	1.20

Tabla 2. Media de Factores Protectores y de Riesgo con el resultado del Wilcoxon y el tamaño del efecto. (Fuente. SPSSv25)

Sobre el comportamiento de las dimensiones del cuestionario según el sexo de los participantes, se observó que los hombres tienen un nivel más alto de autoestima (media de 14,43), habilidades sociales (media de 14,71), resiliencia (media de 41,14) y satisfacción personal (media de 16,57) en el contexto universitario que las mujeres. Por el contrario, las mujeres tienen niveles más altos de toma de decisiones (media de 16,75) y optimismo (media de 13,38) que los hombres. Con respecto a la autoeficacia, no se observaron cambios.

4.4 Evaluación de los resultados de Encuesta de satisfacción de los usuarios

Al finalizar la estrategia, se aplicó la Encuesta de satisfacción de usuarios a cada uno de los participantes. En general, la experiencia fue satisfactoria: las expectativas se cumplieron en un 80%, la satisfacción con el trabajo en grupo fue del 80%, la satisfacción con

la adecuación de las sesiones fue del 53,3%, la satisfacción con el horario en que se desarrollaron las sesiones fue del 46,7%, la satisfacción con la calidad de los recursos y materiales fue del 73,3% y la satisfacción con el desempeño del psicólogo fue del 80%.

5. Discusión

En el diagnóstico realizado, se identificó un uso insistente y permanente de las redes sociales, resultado similar al obtenido por Heredia y García (2017), quienes encontraron que el 50% de su muestra tenía un uso claramente excesivo de las redes sociales. El 100% de la muestra utiliza las redes sociales, al igual que en la investigación de Moreira de Freitas et al. (2021), donde se identificó que el 100% usaba las redes sociales con frecuencia. Se encuentran similitudes en cuanto a las redes más utilizadas: según esta investigación, son Facebook e Instagram; según los datos de la presente investigación, WhatsApp, Facebook e Instagram. Los resultados concuerdan con los de Molina y Toledo (2014), ya que señalan que la mayoría de los encuestados no se consideran adictos (78,2%), mientras que solo un 21,8% se considera adicto a las redes sociales; en el presente estudio, solo un 20% se considera adicto.

En cuanto a los resultados obtenidos en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales tras la implementación del programa, se observó que los niveles de adicción a las redes sociales eran bajos, similares a los obtenidos por Lamadrid (2023). Este resultado concuerda con el de Araujo (2016), quien, al evaluar los indicadores de obsesión por las redes sociales, falta de control personal en su uso y uso excesivo, obtuvo niveles bajos en los tres. En cuanto al análisis descriptivo de las dimensiones del cuestionario, se observaron diferencias con respecto a los resultados de Chiza-Lozano et al. (2021), quienes obtuvieron una media de obsesión por las redes de 29,92, con una desviación estándar de 6,891; una media de falta de control personal de 14,09, con una desviación estándar de 4,691; y una media de uso excesivo de 19,51, con una desviación estándar de 6,378.

En cuanto a los factores protectores, se observó un aumento significativo de la autoeficacia, siendo este el factor que más cambios experimentó. Esto concuerda con lo expuesto por Krzysztofek (2021), quien plantea que cuanto mayor sea el nivel de autoeficacia, menor será la adicción a las redes sociales. En este caso, disminuyó la adicción a las redes sociales y aumentó la autoeficacia. Además, se logró aumentar el nivel de resiliencia, que en general es alto. Según el sexo, los hombres tienen mayor resiliencia que las mujeres. Estos resultados difieren de los obtenidos por Salgado Lévano (2009), quien indica que hombres y mujeres tienen un nivel medio de resiliencia, sin diferencias por sexo.

El análisis por sexo evidencia una disminución de los niveles de optimismo; las mujeres tienen mayor optimismo que los hombres, lo que se corresponde con lo expresado por Sologuren-Montenegro (2018), quien plantea que los hombres tienen niveles bajos de optimismo y las mujeres, un nivel medio. No hubo cambios en las habilidades sociales, lo que difiere de lo expresado por Domínguez Vergara e Ybañez Carranza (2016), quienes plantean que existe una relación inversa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales: si aumenta la adicción, disminuyen las habilidades sociales, y viceversa. En este caso, se logró disminuir la adicción a las redes sociales, pero las habilidades sociales no cambiaron.

Con relación a la evaluación de la efectividad del programa implementado, a partir del análisis del pretest y el postest se logró disminuir el uso inadecuado de las redes sociales. Al inicio, la obsesión por las redes sociales era de 19,87, y disminuyó a 16,73; la falta de control personal decreció de 12,40 a 8,13, y el uso excesivo, de 21,53 a 15,33. El tamaño del efecto en las tres dimensiones fue grande. Estos resultados concuerdan con la investigación de Capa-Luque et al. (2022), en la que, tras la implementación del programa, se obtuvo una disminución importante del uso inadecuado de las redes sociales y un aumento, con un gran efecto, de la dimensión de la autoeficacia. Este resultado concuerda con el obtenido en la investigación, si bien existen diferencias. Los procedimientos para obtener los resultados son similares.

6. Conclusiones

Durante el desarrollo de esta investigación se cumplió el objetivo propuesto: evaluar la efectividad del programa de intervención psicosocial «Conecta Consciente» para fomentar la alfabetización digital emocional en estudiantes universitarios cubanos. A través del análisis del pretest y el postest, se logró disminuir el uso inadecuado de las redes sociales. Al inicio, la obsesión por las redes sociales era de 19,87, y disminuyó a 16,73; la falta de control personal decreció de 12,40 a 8,13, y el uso excesivo, de 21,53 a 15,33. El tamaño del efecto en las tres dimensiones evaluadas fue grande. En este caso, se empleó la prueba t de Student y, en la investigación, la prueba de Wilcoxon y la d de Cohen para el efecto.

Al analizar los resultados del Cuestionario de Factores Protectores de la Salud Mental, se obtuvo un nivel medio de factores protectores y un nivel bajo de factores de riesgo. Los factores protectores, analizados de forma independiente, presentan un alto nivel, excepto las habilidades sociales. En cuanto a los factores protectores, se observó un aumento significativo de la resiliencia y la autoeficacia, siendo este último el factor cuyos cambios fueron más trascendentes.

La presente investigación evidencia la efectividad del programa de intervención psicosocial «Conecta Consciente» en la promoción de la alfabetización digital emocional entre los estudiantes de la Universidad Central «Marta Abreu de Las Villas». Además, contribuye a la prevención de la adicción a las nuevas tecnologías mediante la formación en factores protectores de la salud mental. La flexibilidad de su diseño permite aplicarlo a otros ámbitos de investigación.

Dentro de las limitaciones de esta investigación, cabe señalar el tamaño reducido de la muestra, por lo que se sugiere ampliar la implementación del programa de intervención psicosocial en futuras investigaciones a otros grupos de la Universidad Central «Marta Abreu de Las Villas» y a otros contextos educativos, como los niveles preuniversitario y secundario.

Además, al limitarse al análisis de los resultados pretest y postest obtenidos mediante un diseño cuasiexperimental, sería conveniente incluir un grupo de control en próximas implementaciones para facilitar la comparación de los resultados y hacer más evidentes los efectos del programa de intervención psicosocial en el grupo experimental.

7. Referencias bibliográficas

APA. (2014). Guidelines for Prevention in Psychology. *American Psychologist, 69*, 285-296. http://doi.org/10.1037/a0034569

Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10. https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494

Amezcua, M. (2002). La entrevista en grupo. Características, tipos y utilidades en investigación cualitativa. *Enfermería clínica*, *13*(2), 112-117. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862103737917

Capa-Luque, W., Vallejos-Flores, M., Mayorga-Falcón, L., Martínez, A., PardavéLivia, Y., Sullcahuamán, J., y Barboza, E. (2022). Efectos de un programa de prevención sobre las adicciones tecnológicas y disposiciones cognitiva-afectivas en universitarios. *Propósitos y Representaciones*, *10*(2). http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v10n2/2310-4635-pyr-10-02-e1517.pdf

Castro, J. y Silva, A. (2023). Fortalecimiento de las habilidades investigativas en docentes implementando un plan de formación apoyado en las tecnologías digitales. *Páginas de Educación*, *16*(2), 20-38. https://doi.org/10.22235/pe.v16i2.3124

Centeno, G., y Ghin, J. C. (2022). La eficacia del modelo de creencias en salud en el desarrollo de intervenciones comunitarias para la prevención y control de enfermedades crónico degenerativas. *Ciencia y Tecnología ITESCAM-Calkini*, 1. https://doi.org/https://doi.org/10.29059/rdycsv.v5i1.167

Chiza-Lozano, D., D., V.-M., y Ramírez Vega, C. (2021). Addiction to social networks and cyberbullying in adolescents. *Revista Muro de la Investigación*, *6*(1), 34-44. https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437

Córdova, Y., y Retamoso, S. (2018). *Relación entre inteligencia y sintomatología de acción a redes sociales en estudiantes del semestre impar* [licenciatura, Universidad Católica de Santa María].

Domínguez Vergara, J., e Ybañez Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, *4*(2), 181-230. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203

Echemendía, E. (2022). *Uso de las redes sociales digitales y los factores protectores de la salud mental en los estudiantes de la Universidad Central Marta Abreu de las Villas.* [Trabajo de diploma, Universidad Central Marta Abreu de las Villas].

Fernández, J. C., Casal, L., y CeBreIro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social,* (28), 145-160. https://revistaprismasocial.es/article/view/3372

Fernández-Castillo, E., Molerio-Pérez, O., Herrera Luis, F., y Grau, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. *Actualidades en Psicología*, *31*(122). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352017000100103

Gamboa, E. V., y Santos, O.C. (2025). Alfabetización digital y habilidades investigativas en los estudiantes de la facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigación Científica Igobernanza*, *8*(29), 166-194. https://doi.org/10.47865/igob.vol8.n29.2025.399

García-Ruiz, R., y Pérez Escoda, A. (2021). La competencia digital docente como clave para fortalecer el uso responsable de Internet. *Campus Virtuales*, *10*(1), 59-71. http://www.uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtuales/article/view/781

Grau, M. O., Méndez, A.J., Cabrera, I. I., Pérez, J. V., y Bernabé, M. M. (2024). El proceso de evaluación en el marco de las Ciencias Sociales. *Programas, Planes, Proyectos, Políticas Sociales*. Educàlia Editorial. ISBN: 978-84-129696-0-3.

González-Alcántara, K. E., Corominas, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8, 26-34.

Heredia, N., & García, E. (2017). Possible risks of using social networks in teenagers. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (13), 6-10. https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2120

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2023). Metodología de la investigación. *Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw-Hill Interamericana Editores.

Krzysztofek, E. (2021). *Eficacia de los programas de prevención de adicción a internet en los centros educativos: una revisión sistemática* [Trabajo de Maestria, Universitas Miguel Hernandez].

Lamadrid, A. (2023). *Diseño de programa psicoeducativo para el fomento del uso adecuado de rede sociales en estudiantes universitarios.* [Trabajo de Diploma, Universidad Central Marta Abreu de las Villas].

Lamoth, Y., Montero, J., y Bruzón, Y. (2020). La Alfabetización Digital en los docentes universitarios: un reto para las universidades contemporáneas. *EduSol*, *20*(73), 193-205. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912020000400193

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho, T. N., Lopes, J. A., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Revista electrónica trimestral de Enfermería, *20*(4), 324-337. https://doi.org/10.6018/eglobal.462631

Molina, G., y Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia el comportamiento de adolescentes, estudio en cuatro colegios en la cuidad de Cuenta, en estudiantes de bachillerato*. [Trabajo de diploma, Universidad del Azuay].

Pettersson, F. (2018). On the issues of digital competence in educational contexts–a review of literature. *Education andInformation Technologies*, 23, 1005-1021. https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-017-9649-3

Quispe, G., y Vislao, R. G. (2022) Alfabetización digital: conocimiento indispensable para la labor docente durante la pandemia. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *6*(25), 1606-1614. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.439.

Salgado Lévano, C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, *15*(2), 133-141. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200007

Santana Garriga, L. A., Deler Ferrera, G., y Quetglas Pérez, R. (2024). La alfabetización digital ciudadana para el desarrollo de competencias en el contexto educativo cubano. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad, 12*(2), 1-19. https://doi.org/10.22209/rhs.v12n2a07

Sarrionandia, A., y Garaigordobil, M. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicosomáticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 110-118. http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.12.001

Sologuren-Montenegro, D. (2018). Optimismo y resiliencia en estudiantes de primer ciclo de Universidad privada de Lima. [Trabajo de diploma, Universidad San Ignacio de Loyola].

UNESCO. (2024). Que debe saber sobra la alfabetización. *UNESCO*. https://www.unesco.org/es/literacy/need-know

Vázquez, M. (2021). *Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes.* [Universidad del Azuay].