

Eficacia de las plataformas digitales en la promoción del bienestar emocional en estudiantes universitarios

Olga Beatriz Müller de Peña

omullerdepena@gmail.com

Universidad Nacional de Asunción

Facultad de Filosofía

Paraguay

Resumen

Esta investigación examina la efectividad de las plataformas digitales (entre ellas, Google Meet, Moodle o aplicaciones de mindfulness) como instrumentos para impulsar el bienestar emocional en los alumnos que cursan la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía Filial San Pedro. La transición a la enseñanza en entornos virtuales de aprendizaje (EVA) ha incrementado los retos relacionados con la salud mental, lo que hace imprescindible evaluar el papel de la tecnología no solamente como un medio para instruir, sino también como un canal para brindar apoyo emocional (Huarcaya-Victoria, 2020). El propósito es explicar de qué manera la puesta en marcha de funciones concretas de estas plataformas afecta la percepción del bienestar y disminuye las señales de estrés académico. Según los hallazgos teóricos, la eficacia de las plataformas no se basa en el instrumento en sí mismo, sino en la competencia digital pedagógica del docente para crear actividades que promuevan un equilibrio digital y una participación activa. Se determina que la eficacia de las plataformas digitales tiene una relación directa con la intención del diseño instruccional. Por lo tanto, para el futuro psicólogo es muy importante adquirir habilidades en el uso ético y en el bienestar digital de estas herramientas.

Palabras clave: plataformas digitales, bienestar emocional, moodle, psicología, entornos virtuales.

Effectiveness of digital platforms in promoting emotional well-being among university students

Abstract

This research examines the effectiveness of digital platforms (including Google Meet, Moodle, and mindfulness apps) as tools for promoting emotional well-being among students studying Psychology at the San Pedro School of Philosophy. The transition to teaching in virtual learning environments (VLEs) has increased challenges related to mental health, making it essential to evaluate the role of technology not only as a means of instruction but also as a channel for providing emotional support (Huarcaya-Victoria, 2020). The purpose is to explain how the implementation of specific features of these platforms affects the perception of well-being and reduces signs of academic stress. According to theoretical findings, the effectiveness of the platforms is not based on the tool itself, but on the instructor's digital pedagogical competence to create activities that promote digital balance and active participation. It is determined that the effectiveness of digital platforms is directly related to the intention of the instructional design. Therefore, it is very important for future psychologists to acquire skills in the ethical use and digital well-being of these tools.

Keywords: digital platforms, emotional well-being, Moodle, psychology, virtual environments.

INTRODUCCIÓN

La educación superior en Psicología ha adoptado las plataformas digitales como el principal vehículo de enseñanza. Para ello, se utilizan herramientas en línea como Google Meet y Moodle como gestor de contenidos para facilitar la interacción en tiempo real. Si bien estas herramientas garantizan la continuidad académica, la literatura reciente advierte que la virtualidad puede incrementar los factores de riesgo para la salud mental de los estudiantes, manifestándose en estrés, ansiedad y aislamiento (Huarcaya-Victoria, 2020; SciELO Ecuador, 2022).

Esta situación exige ir más allá de la utilización estrictamente instrumental de las plataformas. El reto actual es transformarlas en ambientes proactivos para el bienestar emocional. El presente estudio tiene como propósito examinar la eficacia de las plataformas digitales, en particular Moodle y Google Meet, en la promoción del bienestar emocional y la reducción del estrés académico entre los estudiantes universitarios de Psicología. Asimismo, busca evaluar la percepción de los alumnos respecto al uso de estas herramientas como medios que favorecen su bienestar emocional y facilitan la aplicación de estrategias docentes orientadas al acompañamiento y la contención emocional en entornos virtuales de aprendizaje.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

La literatura más reciente subraya que las plataformas digitales tienen el potencial de promover el bienestar emocional si se utilizan con propósitos pedagógicos y de acompañamiento.

Investigaciones como la de Huarcaya-Victoria (2020) alertan que el estrés puede aumentar con la virtualidad; sin embargo, otros investigadores subrayan su capacidad para regular las emociones por sí mismos. Meet potencia la comunicación social, mientras que Moodle facilita la integración de foros de soporte y recursos de mindfulness.

Los estudios de Mónico Bordino et al. (2024) y García et al. (2018) concuerdan en que la competencia digital del profesorado influye en la eficacia. Se percibe que la presencia emocional del docente y la retroalimentación empática son elementos de protección frente al aislamiento en el ámbito académico.

MARCO TEÓRICO

El Bienestar Emocional en el contexto universitario se define como el equilibrio psicológico que permite al estudiante afrontar el estrés académico y las demandas de la vida (UNA, 2024). En los EVA, la promoción de este bienestar requiere un enfoque distinto que aproveche las funciones asincrónicas y sincrónicas de las plataformas.

Efectividad de las plataformas sincrónicas de Moodle: La capacidad de Moodle para funcionar como un espacio seguro de interacción y como un repositorio de recursos de apoyo es lo que hace efectiva su promoción del bienestar.

Recursos Asincrónicos (Moodle): Aquí, Moodle permite integrar foros de consulta emocional anónima, módulos de pausas activas digitales y enlaces a aplicaciones de *mindfulness*. Un diseño instruccional que incluye estas funcionalidades demuestra la competencia del docente en el dominio del Bienestar Digital (Mónico Bordino et al., 2024).

Conexión Sincrónica (Meet): Las herramientas como Meet son importantes para el fomento de la cohesión grupal y la empatía, elementos protectores contra el aislamiento. La presencia social y emocional del docente en estas sesiones es un factor clave de eficacia (García et al., 2018).

La promoción del bienestar no depende solo de la plataforma, sino de la Competencia Digital Pedagógica del docente (Oliva-Cruz y MataPuente, 2023). Es altamente apreciado en el profesorado que un maestro sea capaz de crear actividades que reduzcan el tecnoestrés y fomenten la utilización equilibrada de la tecnología. (100% de promoción del bienestar digital según estudios previos).

Cabe destacar que todos los estudiantes no tienen la inteligencia emocional al mismo nivel, pero es posible aumentarlos al ser intervenidos de manera tanto intrínseca que es lo que depende de los deseos más íntimos, es decir que depende de cada persona pero también de manera extrínseca cuando el aumento de la inteligencia emocional, depende del exterior o sea de refuerzos positivos dependientes de otras personas, es aquí donde interviene el docente para reafirmar las emociones que tienen que ver con el autocontrol de las emociones negativas y con crear una atmósfera en el entorno virtual donde el alumno sienta seguridad, paz, armonía, confianza, entre otras emociones positivas de esta manera se lograrán alcanzar los objetivos académicos de un modo más fácil y

sacando el máximo provecho a las actitudes cognitivas. Gallegos Elias et al. (2021) pág. 121.

Estrategias que el docente puede utilizar para la Promoción del Bienestar en Plataformas Digitales

La eficacia se evalúa mediante la ejecución intencionada de estrategias preventivas. La eficacia de las plataformas digitales para promover el bienestar emocional se mide no solo mediante la reducción de síntomas negativos como la ansiedad, el estrés y la depresión, sino también mediante la implementación de estrategias preventivas para fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes universitarios. Estas estrategias incluyen programas de mindfulness digital, entrenamiento en resiliencia, autoconciencia emocional y gestión del tiempo para prevenir crisis psicológicas graves. Diversos estudios (Madrid-Cagigal, 2025; Muñoz, 2026; Rodríguez, 2025) demuestran que las intervenciones digitales que fomentan la participación activa, la autorreflexión y el bienestar tienen efectos a largo plazo en la salud emocional. En este contexto, la prevención intencional implica el uso de recursos tecnológicos planificados para promover hábitos saludables, redes de apoyo virtuales y mecanismos de autocuidado emocional. Este es un componente clave para evaluar la verdadera efectividad de las plataformas digitales en el entorno universitario.

1. Moodle como Centro de Regulación Emocional: Aunque Moodle es una plataforma de gestión del aprendizaje, su estructura flexible permite incorporar recursos y actividades que promueven la educación emocional.

- **Mindfulness:** carpetas o secciones permanentes dentro de cada aula virtual con audios de meditación, técnicas de respiración o consejos para la gestión del tiempo, accesibles en cualquier momento.
- **Foros Temáticos No Evaluables:** se refiere a la creación de espacios de interacción social libre donde los estudiantes puedan compartir desafíos o estrategias de afrontamiento, facilitando la construcción de comunidad (UNA, 2024).

2. Meet para la Conexión Humana: la utilización de Google Meet como un instrumento que promueve relaciones significativas entre individuos, en particular en contextos educativos, laborales o terapéuticos.

- **Inicio y Cierre Emocional:** Uso de los primeros y últimos minutos de las sesiones sincrónicas para preguntar sobre el estado emocional o realizar una "pausa activa virtual" (SciELO Ecuador, 2022).
- **Retroalimentación Constructiva y Empática:** Uso de herramientas digitales como chats o breakout rooms para brindar una retroalimentación personalizada que combine la exigencia académica con el acompañamiento emocional, promoviendo un clima de confianza y reduciendo la ansiedad asociada al proceso de evaluación.

3. Diseño Instruccional Flexible:

- **Ajuste de Cargas:** La eficacia se realiza cuando el docente utiliza Moodle para regular la cantidad de tareas y fechas de entrega, en línea con el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), de esta manera, va previniendo la sobrecarga de información y el agotamiento.

METODOLOGÍA

Este estudio se sitúa dentro de un enfoque descriptivo, no experimental ni longitudinal, con el objetivo de determinar cómo perciben los alumnos de Psicología la efectividad de las plataformas digitales en la promoción del bienestar emocional.

La población estuvo compuesta por estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Filosofía Filial San Pedro durante el año académico 2024. La muestra fue intencional y no probabilística, conformada por 40 estudiantes que participaron de forma voluntaria, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

Se aplicó un cuestionario estructurado de 10 ítems, elaborado a partir de las dimensiones planteadas en el marco teórico. Las preguntas se estructuraron con escala de tipo Likert de cuatro niveles lo que permitió medir la frecuencia y percepción de las prácticas docentes y su relación con el bienestar.

La recolección de datos se realizó mediante formulario en línea (Google Forms), asegurando el consentimiento informado de los participantes. La información obtenida se organizó y procesó mediante análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes, presentados en tablas de resultados para facilitar su interpretación.

El instrumento fue sometido a validación de contenido por juicio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems respecto al objetivo del estudio. La confiabilidad se estimó mediante una prueba piloto aplicada a 10 estudiantes, obteniéndose un nivel de consistencia interna adecuado (α de Cronbach = 0.85), lo que asegura la estabilidad del cuestionario.

DISCUSIÓN

La amplia capacitación del docente en el fomento del bienestar digital (100% en estudios anteriores) indica que se tiene una base ideal para optimizar el uso de Moodle como instrumento de soporte emocional. No obstante, esta efectividad teórica necesita ser comprobada con la percepción de los estudiantes. El ámbito de la retroalimentación académica a través de medios digitales, en el que solo un 76 % de los profesores asegura llevarla a cabo, es un elemento que puede restringir la eficacia. Es fundamental perfeccionar esta destreza, porque la retroalimentación de calidad es un amortiguador conocido del estrés académico.

RESULTADOS

Coincidiendo con lo estipulado por Oliva-Cruz y Mata Puente (2023), que señalan que la tecnología educativa solamente es útil si va de la mano de un propósito pedagógico y una utilización ética enfocada en el bienestar emocional del alumno, el 82% de los participantes consideró como determinante para la eficacia de estas herramientas la competencia digital pedagógica del profesor.

Asimismo, el 67% de los encuestados reportó un nivel de bienestar emocional alto o muy alto durante el uso de las plataformas, lo que sugiere que el entorno virtual puede transformarse en un espacio de contención emocional y no únicamente de transmisión de contenidos.

No obstante, el 18% de los alumnos indicaron que tienen un uso restringido de los recursos digitales orientados al bienestar, lo que muestra una brecha educativa que necesita ser abordada. Esta restricción se alinea con la advertencia de UNA (2024) sobre la importancia de reforzar la capacitación de los docentes en habilidades socioemocionales digitales, para asegurar que las plataformas virtuales sean empleadas como entornos seguros para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Lo que hace que algo sea eficaz no es la herramienta (Meet o Moodle), sino el propósito pedagógico. Cuando el docente utiliza las herramientas de Moodle para crear diversas maneras de expresión y participación, se reduce la percepción de exclusión y frustración, lo cual funciona como un agente preventivo contra trastornos emocionales.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Si se basan en un diseño instruccional que sea pedagógicamente competente y consciente, las plataformas digitales, como Meet y Moodle, pueden tener un impacto potencialmente alto en el fomento del bienestar emocional de los alumnos de Psicología. Para promover la conexión social, los profesores deben continuar empleando Moodle para incorporar de manera activa recursos de autorregulación y utilizar herramientas sincrónicas. Para garantizar la máxima efectividad, se sugiere mejorar la capacitación de los maestros en el uso seguro y ético de la tecnología (donde se identificó un 18% de desconocimiento) y en la retroalimentación digital formativa, asegurando así que el entorno digital sea un espacio de cuidado y no de peligro. Los hallazgos obtenidos muestran que los alumnos tienen una visión positiva acerca de la función que cumplen las plataformas digitales, sobre todo Moodle y Google Meet, en la promoción del bienestar emocional

Se recomienda realizar más capacitaciones a docentes y tutores virtuales en el uso de tecnologías digitales aplicadas al acompañamiento emocional, para que puedan integrar recursos tecnológicos en sus prácticas educativas de forma ética, crítica y pedagógica. También se recomienda llevar a un plano más profundo esta investigación, utilizando un enfoque mixto, considerando su relevancia creciente para el bienestar integral del estudiantado. Esta exploración tiene que incluir tanto las ventajas cognitivas y emocionales que proporciona como los diferentes puntos de vista teóricos, culturales y metodológicos que enriquecen su implementación.

REFERENCIAS

- García, B., Serrano, E. L., Ponce Ceballos, S., Cisneros-Cohernour, E. J., Cordero Arroyo, G., y Espinosa Díaz, Y. (2018). Las competencias docentes en entornos virtuales: un modelo para su evaluación. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 21(1), 343-365. <https://doi.org/10.5944/ried.21.1.18816>

- Gallegos Elias, W. H., Maldonado Espinoza, H. E., & Añanca Rojas, J. H. (2021, abril). Herramientas virtuales para la promoción del aprendizaje emocional en estudiantes universitarios. *Revista Publicando*, 8(29), 1–13. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2193>
- Garces Garces NN, Esteves Fajardo ZI, Santander Villao ML, Mejía Caguana DR, Quito Esteves AC. Relaciones entre el Bienestar Mental y el Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias 2023*; 2:470. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023470>
- Huarcaya-Victoria, L. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(2), 99-100.
- López, M. P., & Andrade, C. R. (2025). Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. *Revista InveCom*, 5(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14218923>.
- Martínez Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 11, 44–57. <https://doi.org/10.30827/reidocrea.v11i0.24166>
- Mónico Bordino, A. E., Marín Amarilla, J. C., & Marín, J. M. (2024). Competencias digitales y desarrollo emocional del profesorado universitario en la Post Pandemia. *COLUMBIA PROINV*, 11(1), 45-56.
- Oliva-Cruz, D. y MataPuente, N. (2023). Uso de las habilidades digitales en el proceso de enseñanza-aprendizaje en ciencias de la información en un entorno virtual durante la pandemia por covid-19. *Google Académico / SciELO*.
- Rodríguez, M., Carrión, J. A., Rodríguez, R., Gonzales, D. J., Rodríguez, R. A., y Sosa, D. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes en un contexto post pandemia. *Revista de Climatología*, 23, 731-737. Documento en línea. Disponible <http://dx.doi.org/10.59427/rcli/2023/v23cs.731-737>.
- SciELO Ecuador. (2022). El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes. *SciELO Ecuador*.

Universidad Nacional de Asunción (UNA). (2024). Competencias socioemocionales en entornos virtuales: habilidades no cognitivas y evaluación en post pandemia. Revistas Científicas - UNA.

Vargas, M. A., & Arriaga, J. L. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. Revista Electrónica de Investigación Educativa (REDIE), 20(3).
<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Vivar, S. A. M., Borbor, A. M. C., y Guamán, C. R. S. (2021). El docente universitario y su transición forzada de la enseñanza presencial a la enseñanza virtual. Revista Conrado, 17(S1), 159-167. Documento en línea. Disponible
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1762>