

CAPÍTULO 1.

CIBERPSICOLOGÍA LA NUEVA PSICOLOGÍA

Juan Moisés de la Serna

La CiberPsicología es una de las ramas más jóvenes de la psicología, surgido de la necesidad de La CiberPsicología es una de las ramas más jóvenes de la psicología, surgido de la necesidad de entender cómo afecta la tecnología a los individuos y de cómo van cambiando estos en función de un uso más o menos extensivo de los nuevos desarrollos.

Si bien, en muchas universidades no existe un programa sobre esta materia, es innegable la necesidad de analizar y comprender el comportamiento humano cuando se relaciona con la tecnología, ya sea que lo usemos para el ocio o para el trabajo.

La CiberPsicología por tanto incorpora el elemento tecnológico como eje central de su análisis, sin perder de vista que es la persona la que interactúa de una forma u otra. Describir y comprender los hábitos, usos y abusos de esa tecnología se ha convertido en el objeto de estudio de la CiberPsicología.

Hay que tener en cuenta, que, junto con las neurociencias, esta es de las ramas de la Psicología que más cambian, ya que ambas permiten ofrecer un mejor conocimiento a medida que los instrumentos de evaluación y observación son cada vez más sensibles y permiten ofrecer detalles que antes eran impensables.

Mucho se ha dicho sobre los efectos negativos del uso de Internet en el mantenimiento de relaciones sociales saludables, pero ¿Es esto así en todos los casos?

Los medios tecnológicos como el ordenador o los teléfonos inteligentes permiten estar ahora estar conectado con todos los amigos y conocidos, e incluso con antiguos compañeros de estudio gracias a aplicaciones de internet como Facebook en este mundo cada vez más globalizado.

Pero hasta ahora se consideraba que un uso excesivo en número de horas de estos, o de otras dirigidas al ocio como ver la televisión, o escuchar música fomentaban el aislamiento social y con ello favorecían la aparición de la depresión.

Otros estudios en cambio consideraban que encerrarse en sí mismo, evitando el contacto humano, más allá del que proporciona la pantalla del ordenador o del móvil era consecuencia de un estado depresivo previo que lo originaba.

Algo que puede parecer contradictorio con los nuevos resultados, y con la idea de que los medios de comunicación como Internet que permiten estar más conectado y no aislado, entonces ¿Cómo alguien puede aislarse del mundo estando conectado a través de las redes sociales con tantas personas al otro lado de la pantalla?

Para resolver esta cuestión se ha llevado a cabo una investigación por parte la Universidad de Nueva Inglaterra (Australia) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Open Journal of Depression*.

En el mismo se evaluó a cuarenta y un adolescentes en dos momentos diferentes con una separación de un año, donde se emplearon varias medidas para examinar tanto el estado de ánimo, como el uso social de las redes a través de Internet donde se tenía en cuenta no sólo el tiempo invertido sino también la calidad de las comunicaciones.

Los resultados a pesar de apoyar una relación entre el estado de ánimo deprimido y el uso masivo de los medios de comunicación a través de Internet, establece que esta relación es de tipo positivo, es decir, las personas van a encontrar el apoyo necesario con los que interactúa para sobrellevar sus situaciones personales negativas, convirtiéndose así en una herramienta de prevención de la depresión.

La diferencia con los resultados anteriores puede estar en que en éste estudio no se tiene en cuenta sólo el número de horas diarias invertidas en la comunicación masiva, que se ha demostrado estar relacionado con personas con tendencia a la depresión e incluso que puede ser determinante para un problema de adicción a las nuevas tecnologías, sino que también se

ha evaluado la calidad de la misma, observando que una comunicación de calidad, es decir, donde se interaccione con personas significativas, que pueden servir de modelo o de ejemplo o simplemente sepan escuchar y apoyar cuando hace falta, es suficiente para ayudar a las personas a no caer en depresión.

A pesar del escaso número de participantes del estudio, las conclusiones parecen explicar los contradictorios resultados anteriores introduciendo un nuevo factor no tenido en cuenta hasta ahora, la calidad de la comunicación, siendo éste el determinante para que la relación tecnología-salud mental sea positiva o no.

A continuación, se presenta una serie de investigaciones sobre qué es lo que se está estudiando actualmente en este ámbito y qué conclusiones se han extraído hasta el momento; para ello se presentan los resultados agrupados según su temática de estudio, el mundo virtual con sus avatares; las redes sociales más usadas, como Facebook o Twitter; y los softwares específicos para la neurorrehabilitación.

Son muchas las demandas que recibe esta joven rama de la psicología, para poder contestar a las cuestiones que los profesionales de la salud e incluso los padres van planteando como, por ejemplo, ¿Qué riesgos entraña la tecnología en los más jóvenes?