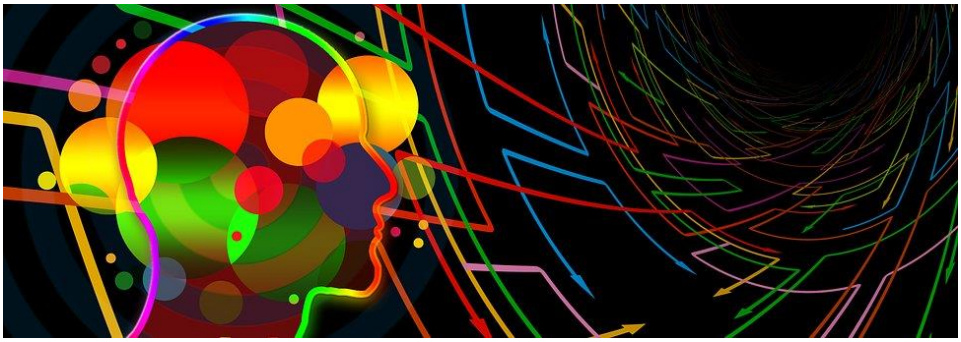


Psicología y TIC

Profesionales de la Psicología: De la Torre Cano, S.; Grijalba del Campo, N.; Revilla Plaza, J. y Velasco Riego, L. (2018)

Integrantes de la Comisión de Nuevas Tecnologías. COPCYL.

RESUMEN

Detectando la falta de formación específica en nuestro ámbito profesional, tanto a nivel personal como a nivel laboral, del uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), en el año 2016 se decide crear el grupo especializado COPCYL-Comisión TIC, en el Colegio de Psicología de Castilla y León. Durante este tiempo se observó una doble necesidad: por una parte, con relación a su utilización en nuestra actividad, y por otra, en cuanto a la detección de problemas que pueden surgir del uso/abuso en nuestras intervenciones.

En este artículo se analizan de forma descriptiva los resultados de un sondeo de opinión sobre el conocimiento adquirido por profesionales de la psicología en el entorno de las TIC. Consideramos que puede ser un instrumento necesario y complementario (según los casos) en la intervención psicológica. Se elabora un cuestionario con el fin de comprobar las habilidades adquiridas en el contexto digital, su uso y frecuencia, así como su posible aplicación técnica. Siendo conscientes de que se trata de un breve sondeo que puede resultarnos de utilidad para aproximarnos a una realidad desconocida de los colegiados/as, y que a su vez nos facilita la posibilidad de realizar un proyecto más ambicioso a corto-medio plazo.

PALABRAS CLAVE:
Psicología, TIC, cyberconductas, conocimiento 2.0

ABSTRAC

Detecting the lack of specific training in our professional field, both at a personal level and at a work level, of the use of information and communication technologies (ICT), in 2016 it was decided to create the specialized group COPCYL-TIC Commission, in the College of Psychology of Castilla y León. During this time, a double need was observed: on the one hand, in relation to its use in our activity, and on the other, in terms of the detection of problems that may arise from the use / abuse in our interventions. In this article, the results of an opinion poll on the knowledge acquired by psychology professionals in the ICT environment are analyzed in a descriptive manner. We consider that it can be a necessary and complementary instrument (depending on the cases) in the psychological intervention. A questionnaire is prepared in order to verify the skills acquired in the digital context, its use and frequency, as well as its possible technical application. Being aware that it is a brief survey that can be useful to approach an unknown reality of the members, and that in turn facilitates the possibility of carrying out a more ambitious project in the short-medium term.

KEY WORDS
Psychology, ICT, cyber behaviors, knowledge 2.0

Introducción

A través de la Asamblea General de las Naciones Unidas se aprueba la Cumbre Mundial de la Sociedad de la Información (CMSI) que sería desarrollada en dos fases: una en Ginebra (2003) y otra en Túnez (2005) en las que participaron más de 175 países; en su declaración asumieron el compromiso de establecer una *"Sociedad de la Información centrada en la persona, integradora y orientada al desarrollo, en que todos puedan crear, consultar, utilizar y compartir la información y el conocimiento, para que las personas, las comunidades y los pueblos puedan emplear plenamente sus posibilidades en la promoción de su desarrollo sostenible y en la mejora de su calidad de vida, sobre la base de los propósitos y principios de la Carta de las Naciones Unidas y respetando plenamente y defendiendo la Declaración Universal de Derechos Humanos".*[1]

Así mismo, defienden el derecho de la persona a comunicarse y expresarse libremente, a la investigación y a la difusión de la información. Como seres sociales, la comunicación es una factor clave y necesaria en las relaciones y especialmente en nuestra profesión, siendo la comunicación, como asegura la ONU *"el eje central de la Sociedad de la Información"*; desde la Psicología compartimos sus premisas sobre las TIC:

[1] https://www.itu.int/net/wsis/docs/geneva/official/dop-es.html

- Su influencia en cualquier esfera de nuestra vida.
- Su capacidad para eliminar dificultades como la distancia y el tiempo.
- Su posibilidad de mejorar la calidad de vida de las personas, algo que sin duda está muy relacionado con nuestro trabajo.

Estas premisas deberían ser suficientes como para incorporar el uso de las TIC en nuestro ámbito laboral, con un doble objetivo: la prevención y la intervención. Pensemos en los denominados "nativos digitales" (expresión que hace referencia a las personas que han nacido en la era digital) que hacen uso, "que consumen" si se nos permite la expresión, las nuevas tecnologías en su vida cotidiana, pero también pensemos en las personas que utilizan las TIC y además su vida está centrada en ellas, o incluso viven de ellas. Las TIC se han convertido en una nueva forma de comunicación, de socialización, de aprendizaje… sus beneficios son innumerables, pero no podemos olvidar que también conllevan sus riesgos. El acceso a las nuevas tecnologías está prácticamente al alcance de cualquier persona, sin embargo, no siempre, encontraremos un uso adecuado de ellas. En nuestra vida cotidiana incorporamos diferentes dispositivos que manejamos con facilidad (incluso los/las menores) no obstante, esto no significa que dispongamos de conocimientos suficientes sobre la privacidad, la seguridad, la supervisión o la normativa vigente sobre un uso responsable, por poner algunos ejemplos.

El Informe sobre la Sociedad de la Información en España (2014)[2] señala que Internet convive en nuestras vidas de forma permanente. Un porcentaje de personas muy elevado (más de 26 millones) de forma frecuente acceden a la red, a diario utilizan la red un 78% , mientas que las personas más jóvenes tienen contacto con ella en un 89% de los casos (jóvenes entre 16 y 24 años); estamos ante una situación compleja que no solo afecta a lo personal sino que tiene también implicaciones sociales; se están realizando grandes progresos en investigación nacional e internacionalmente, pero las TIC avanzan de forma vertiginosa y se hace necesario profundizar aún más. Los trabajos realizados están relacionados con la psicología evolutiva (Ortega y Zych, 2016).

[2] https://www.fundaciontelefonica.com/2015/01/21/sie14-informe-sociedad-informacion-espana-pais-conectado-europa/

Psicología y TIC

Desde la perspectiva psicológica es fundamental tener presente la prevención, es decir, no debemos intervenir solo cuando el problema ya ha surgido, es fundamental conocer el problema y actuar desde los posibles niveles de prevención; con ello no queremos asegurar que todas las personas que utilicen las TIC vayan a tener problemas, pero lo que sí es cierto, es que el desconocimiento y/o el uso indebido, inadecuado, abusivo, etc. podrán generarlos. Las TIC ofrecen posibilidades ilimitadas para compartir gran cantidad de información, en menor tiempo y con menor coste (Coll y Martí, 2001) pero también tienen sus riesgos, como mencionábamos anteriormente. Con total seguridad conocemos cyberconductas como la suplantación de identidad, acoso a través de las redes o ciberacoso, sexting, etc. que pueden escaparse a nuestro control y conocimiento.

Ya en el año 2002 en nuestro país estudios como el de Gracia, Vigo, Pérez y Marcó, señalaban que un 4,9% de las personas entrevistadas manifestaban tener problemas con las redes: sentimientos de culpa, falta de control o una gran necesidad de estar permanentemente conectados. Además, Vázquez (2006) nos aporta los resultados de otro estudio, en el que se pone de manifiesto una clara interacción entre un importante número de personas que utilizan el juego, el uso de internet y otras conductas problemáticas, no siendo conscientes de la cantidad de tiempo que pasan frente al ordenador; situaciones que pueden influir en el rendimiento académico y generando trastornos de ansiedad e irritabilidad ante la imposibilidad de conectarse a la red.

Puesto que trabajos anteriores como los de Golberg (1995), pionero en el interés de la adicción a las TIC (Internet Addiction Disorden), o los de Black (1999) aseguran que existe una correlación positiva entre el uso abusivo de internet, trastornos de personalidad y pérdida de control, sería preciso la continuidad en estos estudios para valorar la realidad actual en el ámbito psicológico sanitario. La revisión bibliográfica realizada por Bornas, Rodrigo, Barceló y Toledo (2002) aseguran que la utilización del ordenador es una buena herramienta terapéutica para diferentes trastornos como la ansiedad, depresión, la tricotilomanía, disfemia, etc., así como otros problemas de memoria, atención y concentración que surgen durante la vejez; para la atención en este tipo de trastornos se pueden utilizar diferentes técnicas de intervención; igualmente señalan que se pueden utilizar diferentes aplicaciones del ordenador en función del trastorno a tratar, como por ejemplo: relajación, exposición a estímulos, feedback, registro fisiológico o

entrenamiento de funciones cognitivas. Además, también puede utilizarse el ordenador como instrumento de evaluación. Así pues, parece que el uso de las nuevas tecnologías en Psicología puede resultar altamente eficaz como, por ejemplo, en algunos tratamientos cognitivos conductuales. Aún así, no se utiliza de forma universal en el ámbito sanitario y ello puede ser debido a las resistencias de las personas, a la preocupación por parte del/la profesional al pensar que su labor puede verse amenazada, la falta de formación de los/las terapeutas en este ámbito y a un sentido conservador de este tipo de terapias, en beneficio de las tradicionales (Bornas, Rodrigo, Barceló y Toledo, 2002).

PREVENCIÓN	OBJETIVOS	MEDIDAS
Primaria	Evitar que aparezca el problema	Sensibilización
Secundaria	Detener el problema	Intervención
Terciaria	Recuperar al sujeto	Intervención y seguimiento

Fuente: Elaboración propia

Conceptos

Cyberconducta

Se entiende que, por la cantidad de tiempo de uso de las TIC, la frecuencia de uso o por posibles consecuencias físico-psicológicas, produce alteraciones en la dinámica normal de la vida de la persona que las utiliza y de las personas de su entorno.

Adicción

Dependencia de uso de las TIC. Este tipo de adicción a las nuevas tecnologías sigue un patrón similar al de otras conductas adictivas en las que una actividad en principio inofensiva se convierte en un hábito que la persona deja de controlar y que además le produce graves perjuicios en su vida.

Sexting

Cyberconducta de riesgo utilizada por personas jóvenes y no tan jóvenes (especialmente peligrosa si son menores de edad): se envían fotografías/videos de carácter sexual realizadas y enviadas con el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo que tenga

incorporada una cámara. Hay que tener presente que una vez enviada la imagen/video se ha perdido el control sobre ellos y se desconoce el uso posterior o manipulación que se realice con ese contenido. Puede ser voluntario (si la persona consiente) o involuntario (pérdida/robo del dispositivo o reenvío de las imágenes, sin consentimiento).

Sextorsión

Cyberconducta cuyo objetivo es la explotación sexual; una persona causa daño a otra mediante chantaje de la publicación y/o difusión de imágenes/videos que comprometen la dignidad de la víctima (pueden ser imágenes corporales sin ropa, realizando actos sexuales, etc.).

Ciberbullying

Cyberconducta realizada entre iguales (especialmente menores de edad) a través de las redes sociales con el fin de acosar psicológicamente a la víctima.

Suplantación de identidad

Cyberconducta mediante la que una persona se hace pasar por otra con el objetivo de cometer actos ilegales. Se trata de crear perfiles falsos en las redes mediante fotografías y datos de la persona o incluso la creación de perfiles falsos para insultar y acosar a la víctima.

Grooming

Cyberconducta realizada por personas adultas (falseando su identidad como menores) con el fin de contactar con menores de edad/adolescentes para ganarse su confianza. Una vez conseguida, estas personas chantajearán a sus víctimas a través del control emocional y el sexual. Estudios como los realizados por Wachs, Jiskrova, Vazsonyi, Wolf y Junger (2016) aseguran que el grooming está presente en los diferentes países donde realizaron su estudio en más de 2.000 adolescentes (Alemania, Países Bajos, Estados Unidos y Tailandia) aunque con algunas diferencias en función del país; encontraron que la baja autoestima y la victimización se relacionan con mayor posibilidad de sufrir cibergrooming, así pues parece que es la ciberconducta más estudiada.

Funciones de las TIC

Dentro de las funciones de las TIC podemos encontrar diferentes objetivos que variarán en función su competencia:

- Obtener información y/o compartirla.
- Intervenir.
- Comunicar.

Debido a la escasa investigación de las TIC en el ámbito de la psicología sanitaria, utilizaremos el ámbito educativo como la referencia más próxima en cuanto a las funciones de las mismas.

Funciones de las TIC en entornos educativos actuales

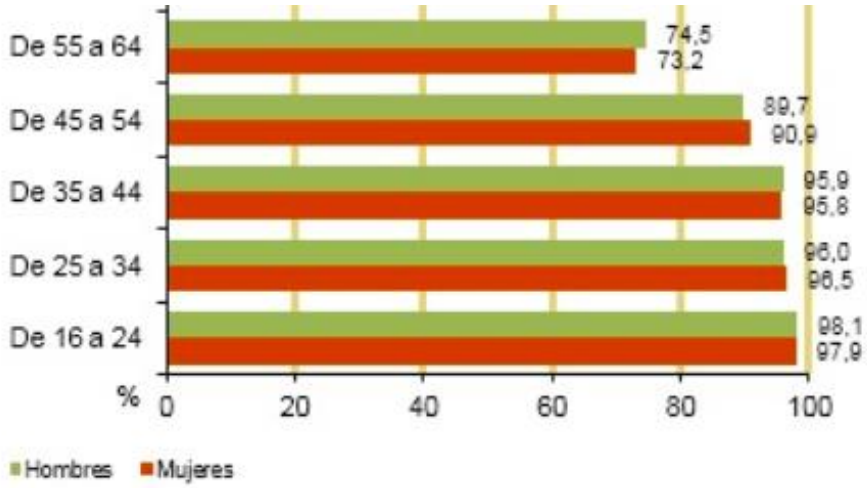
FUNCIONES	INSTRUMENTOS
• Medio de expresión y creación multimedia, para escribir, dibujar, realizar presentaciones multimedia, elaborar páginas web.	• Procesadores de texto, editores de imagen y video, editores de sonido, programas de presentaciones, editores de páginas web. • Lenguajes de autor para crear materiales didácticos interactivos. • Cámara fotográfica, vídeo. • Sistemas de edición videográfica, digital y analógica.
• Canal de comunicación, que facilita la comunicación interpersonal, el intercambio de ideas y materiales y el trabajo colaborativo.	• Correo electrónico, chat, videoconferencias, listas de discusión, fórums,...
• Instrumento para el proceso de la información: crear bases de datos, preparar informes, realizar cálculos...	• Hojas de cálculo, gestores de bases de datos... • Lenguajes de programación • Programas para el tratamiento digital de la imagen y el sonido
• Fuente abierta de información y de recursos (lúdicos, formativos, profesionales...). En el caso de Internet hay "buscadores" especializados para ayudarnos a localizar la información que buscamos.	• CD ROM, vídeos, DVD, páginas web de interés educativo en Internet... • Prensa, radio, televisión
• Instrumento para la gestión administrativa y tutorial	• Programas específicos para la gestión de centros y seguimiento de tutorías. • Web del centro con formularios para facilitar la realización de trámites on-line.
• Herramienta para la orientación, el diagnóstico y la rehabilitación de estudiantes.	• Programas específicos de orientación, diagnóstico y rehabilitación. • Webs específicas de información para la orientación escolar y profesional.
• Medio didáctico y para la evaluación: informa, ejercita habilidades, hace preguntas, guía de aprendizaje, motiva, evalúa...	• Materiales didácticos multimedia (soporte disco o Internet). • Simulaciones • Programas educativos de radio, vídeo y televisión. Materiales didácticos en la prensa.
• Instrumento para la evaluación que proporciona: corrección rápida y feedback inmediato, reducción de tiempos y costes, posibilidad de seguir el rastro del alumno, uso en cualquier ordenador (si es on-line)...	• Programas y páginas web interactivas para evaluar conocimientos y habilidades.
• Soporte de nuevos escenarios formativos	• Entornos virtuales de enseñanza

• Medio lúdico y para el desarrollo cognitivo	• Videojuegos • Prensa, radio, televisión

Fuente: Pere Marqués (UAB, 30/01/02)

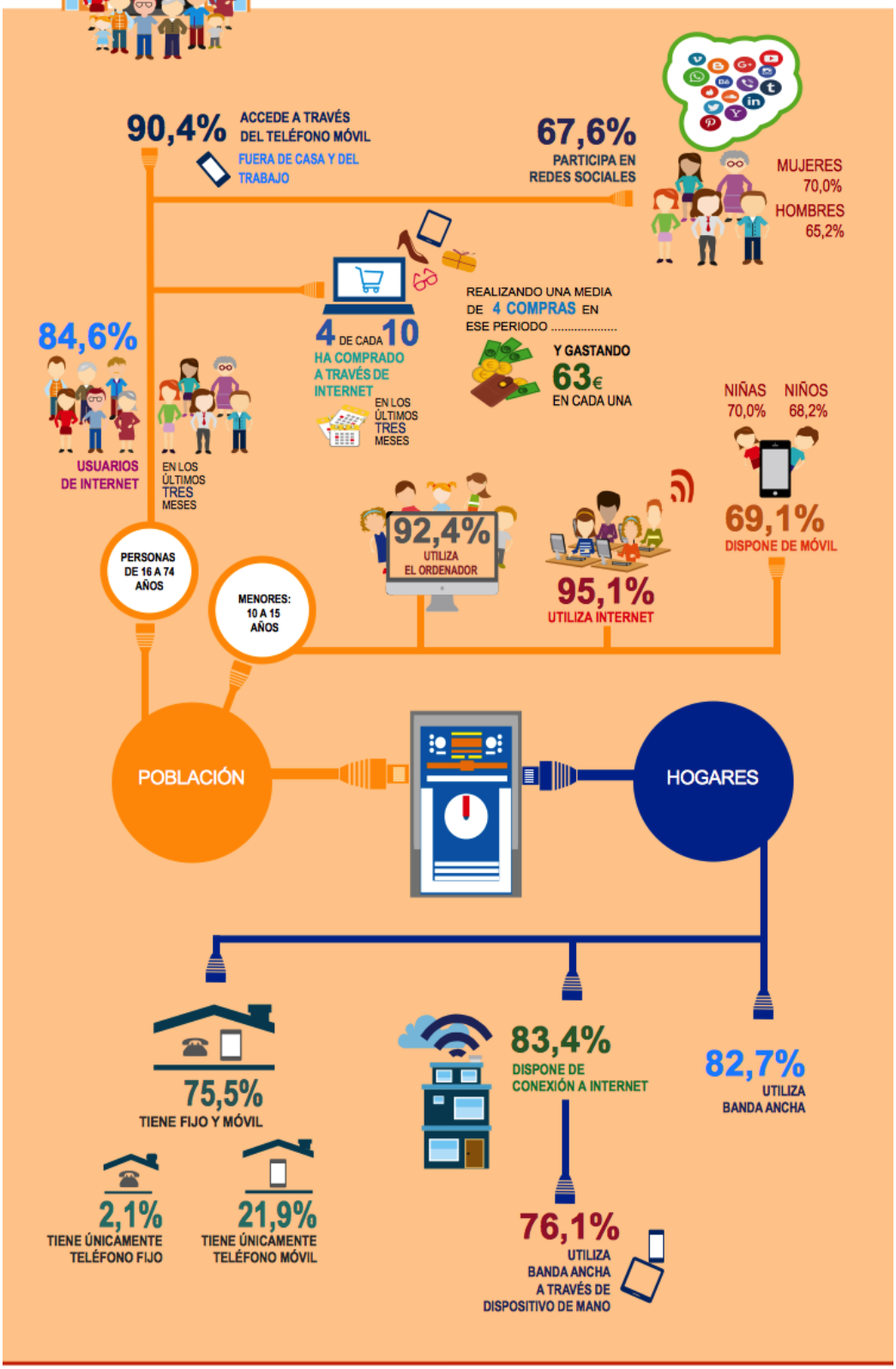
El grupo de riesgo más numeroso, precisamente, lo compone la población adolescente debido a su mayor frecuencia en el uso y mayor habituación al ser la que más se conectan a internet; la literatura señala que existen características de personalidad que aumentan la vulnerabilidad a la adicción como la impulsividad, la disforia, intolerancia a las experiencias positivas, tanto a nivel físico como psicológico y que desgraciadamente llenan, una parte importante de sus vidas (Echeburúa y Corral, 2010).

Uso de Internet en los últimos tres meses. 2017



Fuente: http://www.ine.es

TIC en los hogares. 2017



Nota: Los hogares considerados son los que tienen al menos un miembro de 16 a 74 años

Fuente: Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares (TIC-H). INE - España

Octubre 2017

Instituto Nacional de Estadística

OBJETIVOS

Al realizar este trabajo nos planteamos un doble objetivo; por una parte, conocer el grado de información y utilización que se realiza desde la psicología de las diferentes tecnologías y por otra, concienciarnos sobre el uso de las TIC y su posible intervención psicológica.

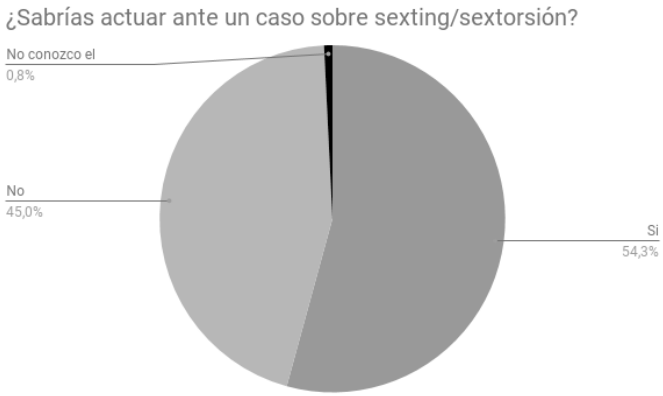
METODOLOGÍA

Para realizar el sondeo o encuesta autoadministrada se diseñó un cuestionario remitido por correo electrónico a todos los colegiados/as del Colegio de Psicología de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, en el que participaron voluntariamente 266 sujetos. Se eligió este tipo de metodología por suponer un menor coste económico y llegar de manera inmediata a una población muy dispersa y tan extensa, como sucede en la comunidad de Castilla y León.

RESULTADOS

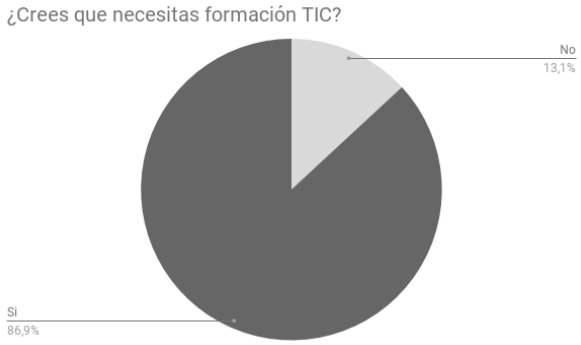
La muestra estaba compuesta por 266 sujetos, situándose la media de edad entre 31 y 50 años; el mayor número de las personas encuestadas eran mujeres (79,1%); se encontraban en activo la mayoría de los sujetos (97,4%) distribuyéndose entre el ámbito clínico sanitario, (66%) el educativo (29,6%) y el 10,8% en el ámbito de los recursos humanos.

Con relación a la utilización que nuestros compañeros y compañeras realizan con las TIC durante los últimos cinco años, según los resultados la mayoría utiliza Internet (96,6%) en algunos casos a nivel personal (59,9%) y en otros a nivel laboral (45,7%).

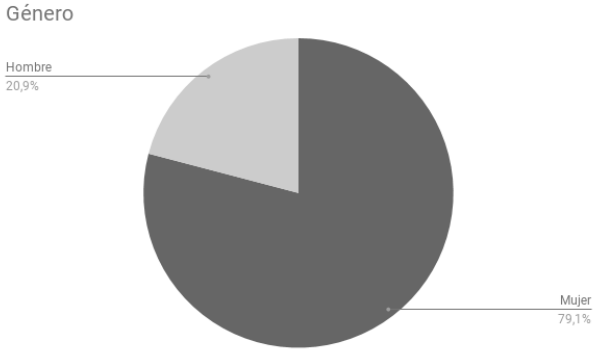


En cuanto a las ciberconductas que les resultaban menos familiares un importante 62,78%, desconocía lo que significaba *grooming* y el 43,60% *la extorsión sexual*; otros conceptos como *privacidad* y *reputación digital* (54,88%) o *la suplantación digital* (45,86%) tampoco sabrían definirlos. Sin embargo, el 29,69% reconoce saber hacer frente a un caso de abuso de las TIC únicamente, mientras que el 50% no sabría informar si se ha encontrado ante algún caso de las ciberconductas mencionas anteriormente y solo en

algunas ocasiones se ha intervenido, como por ejemplo en *abuso de las TIC* (39,3%), *adicción* (24,95%), *ciberbullying* (22,2%), *difusión contenido sexual en red* (14%) y *suplantación de identidad* (9,7%) siendo la edad de las personas con las que ha sido necesario intervenir entre 14 -18 años.



De forma generalizada las TIC generan la percepción de instrumentos técnicos que surgen para hacer la vida más fácil, es decir, su uso adecuado puede facilitar y mejorar no solo nuestra comunicación sino nuestra forma de vida e incluso nuestro trabajo, y cabe esperar que si aplicamos las nuevas tecnologías a la intervención psicológica, deberíamos pensar en cómo éstas pueden afectar a la forma, la estructura y el buen hacer de dicha intervención y si se cumplirán las expectativas planteadas con su uso. Tampoco podemos olvidar que como instrumento psicológico puede llevar aparejada una forma específica de relacionarnos, con nuestra forma de ver el mundo, nuestras creencias, normas, etc.



CONCLUSIONES

Si queremos incorporar las TIC en la práctica de la Psicología, con el fin de realizar evaluaciones e intervenciones más eficaces, debemos tener en cuenta que quedarnos solo en su conocimiento sería insuficiente, sino que es preciso que nos familiaricemos con ellas y aprender a utilizarlas de forma eficiente.

Los resultados obtenidos pudieran indicar que existe un gran desconocimiento en cuanto al abordaje de situaciones relacionadas con las TIC, por una posible falta de información y/o formación, lo que supone una dificultad a la hora de detectar posibles problemas, o situaciones por las que atraviesan las personas: conflictos, abusos, o cualquier delito relacionado con las tecnologías y que necesite un apoyo emocional. Sería preciso ahondar en esta cuestión, pues estamos ante una conocida y frecuente problemática que está

afectando en edades cada vez más tempranas. Cabe pensar, que tal vez no se está facilitando desde la Psicología la respuesta necesaria para el abordaje de esta problemática; incluso nos atreveríamos a decir, como medida preventiva. Para ello, la formación resulta un elemento esencial, no sólo para realizar un diagnóstico acertado, sino para realizar una adecuada intervención. Es preciso disponer de las habilidades y competencias necesarias que favorezcan intervenciones psicológicas apropiadas y evitar las consecuencias de una valoración equivocada: por ejemplo, si una persona tiene un problema de adicción a algún tipo de sustancias, no puede recibir el mismo tratamiento que si lo que presenta es un problema de adicción a las TIC; ambas situaciones son diferentes, como diferentes serán sus variables y sus tratamientos. Ello significa que la Psicología y sus profesionales no pueden quedarse atrás y deben capacitarse para afrontar los nuevos retos que en esta área se nos presentan. A esta necesidad de formación pudiera sumarse la falta de recursos y herramientas que faciliten la gestión del uso de las TIC, tanto a nivel personal como profesional, pues indiscutiblemente en este caso, lo particular está interrelacionado con lo laboral.

Estos resultados, hacen que la idea de la elaboración de un protocolo de detección, actuación e intervención psicológica adquiera cierta fuerza; un protocolo coordinado con otras áreas relacionadas como las FFCCS, el ámbito sanitario, educativo, etc.

De acuerdo con Botella y colbs. (2007) en la utilización de las nuevas tecnologías aplicadas a la intervención psicológica, el objetivo no debería ser la recreación de la realidad sino más bien el diseño y el desarrollado de dispositivos que permitan generar otros contextos diferentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bornas, X.; Rodrigo, T.; Barceló y Toledo, M. (2002) Las nuevas tecnologías en la terapia cognitivo-conductual: una revisión International Journal of Clinical and Health Psychology, 2, (3), pp. 533- 541.

Botella, C.; Quero, S.; Serrano, B.; Baños, R. y García-Palacios, A. (2009). Avances en los tratamientos psicológicos: la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Anuario de Psicología, 40 (2), 155-170.

Botella, C.; Baños, R.; García-Palacios, A.; Quero, S.; Guillén, V. y José Marco, H. (2007) La utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en psicología clínica. Revista sobre la sociedad del conocimiento, 4, pp. 32-41.
Coll, C.; Onrubia, J. y Mauri, T. (2007). Tecnología y prácticas pedagógicas: las TIC como instrumentos de mediación de la actividad conjunta de profesores y estudiantes. Anuario de Psicología, 38 (3), 377-400.
Coll, C. y Martí, E. (2001). La educación escolar ante las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. En C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (Comps.), Desarrollo psicológico y educación. 2. Psicología de la educación escolar (pp. 623-655). Madrid: Alianza.
Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.
Ortega-Ruiz, R. y Zych, I. (2016) La ciberconducta y la psicología educativa: retos y riesgos. Psicología Educativa 22 (1).
Vázquez, J. (2006). Estudio para determinar la prevalencia del juego y el uso de Internet, así como detectar las conductas problemáticas a fin de estimar la población de riesgo. Consejería de Salud y Consumo. Palma de Mallorca.

Webgrafía

https://www.osi.es/es
https://www.incibe.es
http://www.pantallasamigas.net
https://www.is4k.es

INCIBE.

Instituto Nacional de Ciberseguridad. Su objetivo es apoyar la confianza digital, elevar la ciberseguridad y la resiliencia y contribuir al mercado digital para un uso seguro del ciberespacio en España. Depende de la Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información y la Agenda Digital (SESIAD); se trata de una institución diseñada para la ciudadanía, la red académica y de investigación (profesionales, empresas, etc.) favoreciendo la ciberseguridad nacional e internacionalmente.