

# PSICOLOGÍA E INTERNET<sup>1</sup>

## PSYCHOLOGY AND INTERNET

MIGUEL A. VALLEJO PAREJA

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico  
UNED

La comunicación a través de diversos dispositivos y máquinas es hoy día ya tan frecuente, o más, que la que se realiza cara a cara. Lo que comenzó con el teléfono patentado por Bell alcanza hoy tal potencia mediante el uso de ordenadores, teléfonos móviles y otros dispositivos conectados a la gran red: Internet, que resulta evidente su gran impacto en toda la actividad humana. Sus implicaciones sociales, económicas, educativas, políticas y, por supuesto, psicológicas y personales, no se le escapan a nadie. Es por tanto obvio que la Psicología tenga especial interés en estudiar este fenómeno y se avenga, además, a utilizar su potencialidad.

¿Qué añade Internet a la forma convencional de interacción psicosocial? Pues un contexto más de comunicación, con sus peculiaridades técnicas, modas y costumbres, con sus puntos fuertes y débiles, pero, en todo caso, similar a otros contextos de comunicación. No debe esperarse una revolución en ese sentido. Las personas siempre se han preocupado por su salud, por ejemplo, y han buscado información y consejo en amigos, familiares, profesionales, libros, revistas, etc. Hoy también lo hacen, como se recoge en uno de los trabajos del monográfico que tiene en sus manos, pero buscando a través de Internet, no sólo información sino opiniones en foros y otros lugares de participación.

También en la comunicación mediante Internet o móvil hay lugar para la agresión, amenazas, violencia o para el apoyo social positivo que fortalece al individuo en situaciones difíciles. Nada, por tanto, distinto a lo que conocemos de los contextos de interacción, llamémosles convencionales. Sólo que se trata de un nuevo contexto en el que la persona debe saber manejarse, conociendo sus reglas, potencialidades y dificultades. En el que debe aprender a interactuar.

En general, los resultados de las investigaciones señalan que Internet, como medio, se comporta de forma bastante similar al medio convencional. Así, por ejemplo, la mayoría de los cuestionarios auto-aplicados ofrecen unos resultados similares, con también similares garantías científicas, cuando son utilizados a través de Internet. Esto sucede, como se ha comentado, también en lo relativo a la percepción de apoyo social y al resultado de intervenciones de tipo psicoeducativo e incluso de carácter clínico.

La verdadera potencialidad de las tecnologías de la información y comunicación y en especial de Internet es su capacidad para llegar y ser accesibles prácticamente en todo momento y lugar. Esto supone una capacidad de diseminación y difusión extraordinaria. Desde el punto

Artículo recibido: 12/12/2009

Artículo aceptado: 11/01/2010

---

<sup>1</sup> Correspondencia relativa a este artículo: [mvallejo@psi.uned.es](mailto:mvallejo@psi.uned.es)

de vista de la intervención psicológica esto es, sin duda, de gran valor pues permite ofrecer recursos profesionales a un gran número de personas, sin reparar en limitaciones derivadas del lugar de residencia, horarios, etc.

Las intervenciones psicológicas que tienen un alto grado de estructuración y sistematización encuentran en este medio una posibilidad muy conveniente de aplicación. Este es el caso de los procedimientos basados en la terapia cognitivo-conductual. Así, pueden confeccionarse programas que puede ser aplicados a través de Internet con apoyo incluso de teléfonos móviles. En dichos casos y una vez que el usuario cumpla los criterios establecidos puede seguir el programa desde el lugar que desee. Un ejemplo son las intervenciones que ayudan a la persona a dejar de fumar. Tienen un resultado similar a los obtenidos por los programas de autoayuda con mínimo contacto terapéutico y son una muy buena alternativa de intervención coste/eficacia para este problema de salud pública. El lector puede consultar el desarrollado por R. Muñoz en la Universidad de California en San Francisco: <http://www.dejardefumar.ucsf.edu> y el desarrollado en la UNED por M.A. Vallejo: <http://www.apsiol.uned.es/dejardefumar>

El ámbito de aplicación y difusión de estos programas de intervención es muy amplio. Cabe señalar que, en gran medida, provienen del desarrollo de Manuales de Autoayuda, como el escrito por Isaac Marks sobre procedimientos de exposición para los trastornos de ansiedad. Estos manuales bien estructurados han recibido

en el tiempo apoyo telefónico y ahora mediante Internet. El programa FearFigther es un programa de tratamiento del trastorno de pánico realizado a través de Internet, dentro del sistema público de salud británico y accesible a través del médico de asistencia primaria en el Reino Unido. Otros programas similares han demostrado su eficacia en diversos aspectos relacionados con los trastornos de estado de ánimo, del comportamiento alimentario y otros trastornos y problemas crónicos. Una referencia al respecto es la International Society for Research on Internet Intervention que reúne a una gran parte de la investigación de programas clínicos: <http://www.isrii.org>

Los organismos públicos, el sistema nacional de salud, o las universidades o sociedades científicas y profesionales tienen una importante función: promover, ofrecer y asegurar las garantías científicas de programas de intervención, de psicoeducación o de información simplemente, que aplicados a través de Internet acerquen al ciudadano servicios que a veces sólo están al alcance de unos pocos, de aquellos que disponen de conocimientos, recursos y pueden acceder a los profesionales adecuadamente formados en este tipo de intervenciones. Este tipo de programas están diseñados para objetivos concretos en condiciones también concretas y pueden ser complementados, en su caso, por los recursos convencionales. No abarcan, ni son adecuados, para todos los problemas o condiciones, pero sí para aquellos para los que son diseñados. Es este un reto para los próximos años.