



## EL IMPACTO PSICO-SOCIAL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

En los últimos años, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), también conocidas como nuevas tecnologías, están influyendo de manera importante en las relaciones sociales y, en algunos casos, en el estado psicológico de las personas. En los últimos años, gracias a los avances en las telecomunicaciones, podemos utilizar acceder a la red desde cualquier sitio mediante teléfonos móviles y/o tablets. Estas facilidades, en general, nos han ayudado a hacer el día a día más cómodo, facilitando la manera de transmitir la información mediante correos electrónicos, redes sociales o blogs, bien sea con amigos, en el trabajo o para comunicaciones oficiales. Aun así, su uso desmedido también puede dar lugar a problemas tanto sociales como personales.

Por un lado, está cambiando la forma de relacionarnos con el resto de la gente. Aunque para aquellas personas a las que les cuesta entablar relaciones en persona pueda ser de ayuda, es habitual también que la relación mediante las TIC sustituya la relación cara a cara y esto de lugar a pérdida de contacto e información en la comunicación. Por otro lado, se ha demostrado que el uso compulsivo de las TIC pueden desencadenar distintos problemas psicológicos y se han identificado nuevos trastornos a raíz de los problemas encontrados. Algunos de ellos se describen a continuación:

- **Nomofobia:** hace referencia a la fobia de salir a la calle sin llevar el teléfono móvil encima. Viene de la conjunción de las palabras "no" "móvil" "fobia".



## Centro Psicológico Gran Vía

- Depresión del Facebook: En ciertas personas, el estar observando constantemente los logros o novedades (la mayoría de las veces agradables) que tienen sus "amigos" en las redes sociales, les genera una depresión por la comparación con sus vidas rutinarias y aburridas. Parece que las personas que padecen este tipo de depresión, menosprecian sus propias vidas deseando tener las vidas que muestran los demás.

- Efecto google: se trata del fenómeno por el cual dejamos de memorizar o recordar cosas porque siempre cabe la posibilidad de mirarlo en internet.

- Dependencia de internet y/o de videojuegos online: se trata de la necesidad de estar conectado a todas horas, tanto para consultar algo en la red como para jugar con otros usuarios de manera ilimitada.

- Cibercondría: este problema se relaciona con aquellas personas que a raíz de mirar los síntomas en internet acaban creyendo que padecen una enfermedad.

A nivel social, el uso desadaptativo de las TIC, también puede acarrear problemas debido a su gran influencia y la rápida expansión de los mensajes. En los casos de acoso, por ejemplo, los medios para acosar se multiplican con el uso de las TIC: mediante emails, redes sociales, videos en youtube, blogs, mensajería instantánea, etc. En los adolescentes, cuando existen casos de acoso escolar o bullying, los insultos se expanden mucho más rápido mediante este tipo de herramientas y lo que antes ocurría en el aula ahora continúa al llegar a casa. A este tipo de acoso se le ha denominado "ciberacoso" o "ciberbullying" y puede llegar a constituir un delito. El daño que genera en la víctima es repetitivo y recurrente y puede producir mayor sufrimiento ya que el ataque puede ocurrir delante de miles de usuarios y el agresor se puede esconder en el anonimato.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

Por otro lado, existe lo que se denomina "grooming", hace referencia a la relación creada por un adulto con un menor mediante las TIC con el fin de ganarse su confianza y tener la posibilidad de abusar de él o ella. También existe el peligro de que los jóvenes se saquen fotos de contenido sexual y las envíen a amigos sin darse cuenta del peligro que tiene su difusión, y sin ser conscientes del número de personas que podrían acceder a dichas fotos. Esta práctica es conocida como "sexting".

Es importante que en los colegios e institutos se educa para la prevención de este tipo de agresiones y que, tanto padres como profesores, expliquen a los adolescentes los peligros que existen para que se protejan de dichas amenazas. Cuando se detecta algún problema de los mencionados anteriormente, es recomendable consultar y pedir ayuda cuanto antes a un psicólogo para comenzar una terapia.

De todas maneras, es necesario reconocer que las nuevas tecnologías pueden ser de gran ayuda cuando se usan de manera adecuada. En nuestro caso, por ejemplo, nos permite que los pacientes que tienen que hacer viajes o estancias en el extranjero puedan mantener sus sesiones terapéuticas online, mediante herramientas como el Skype, sin que suponga un coste añadido como puede ocurrir con el teléfono. Además, el uso de páginas web, redes sociales, blogs, etc. nos permite estar al día en cuanto a artículos e investigaciones novedosas, al mismo tiempo que compartimos los nuestros con otros profesionales y pacientes interesados.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ximena Puerta-Cortés, D. y Carbonell Sánchez, X., "Las nuevas tecnologías, ¿Contribuyen al desarrollo humano? Línea temática III: Investigación y compromiso social". VI Congreso Universidad y Cooperación al Desarrollo, Valencia 2013. En [http://www.sextocongresocud.es/wp-content/uploads/2013/03/vicongresocud2013\\_submission\\_238.pdf](http://www.sextocongresocud.es/wp-content/uploads/2013/03/vicongresocud2013_submission_238.pdf)
- Redacción ENESWPAPAER, "Te contamos 8 nuevas enfermedades que causan las redes sociales" en ENEWSPAPER el 17/10/2013. En <http://www.enepaper.mx/archivos/99455>
- Pasamontes, Mertxe. "¿Estamos enganchados a las redes sociales?", en Lainformación.com el 12 de junio del 2013. En <http://blogs.lainformacion.com/coaching-psicologia-accion/2013/06/12/estamos-enganchados-a-las-redes-sociales/>
- [www.es.wikipedia.org/](http://www.es.wikipedia.org/)

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39