

# Las TIC y la psicología positiva

CARLOS ANDRÉS URREGO ZULUAGA<sup>1</sup> Y JAIME ALBERTO CARMONA PARRA<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universidad de Manizales, Colombia

Cómo citar este artículo (estilo APA) / Citing this article (APA style):

Urrego, C. & Carmona, J. (2023). Las TIC y la psicología positiva. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 15(1), 23-32.

## Resumen

En este artículo se analiza la relación entre un nuevo enfoque de la psicología que surgió en la Universidad de Pensilvania a finales de los años noventa, conocido como psicología positiva, y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). La psicología positiva aborda la salud mental como un proceso adaptativo, resiliente y preventivo del ser humano y las TIC son tecnologías que modifican las estructuras sociales. El propósito de esta revisión es reconocer y visibilizar estudios sobre aplicaciones de las TIC al servicio del enfoque de la psicología positiva. Este análisis se centra en ambas categorías para profundizar sobre el impacto de las TIC en la salud mental. Con base en las investigaciones estudiadas, se concluye que, si bien en algunos casos las TIC pueden deteriorar la salud mental, también tienen un importante potencial al servicio de esta y del bienestar integral del ser humano.

**Palabras clave:** Salud mental, psicología positiva, tecnologías de la información, redes sociales, herramientas digitales

## ICT and Positive Psychology

### Abstract

This review article analyzes the relationship between a new approach to psychology that emerged at the University of Pennsylvania in the late 1990s, known as 'positive psychology', and Information and Communication Technologies (ICTs). Positive Psychology addresses mental health as an adaptive, resilient, and preventive process of the human being and ICTs are technologies that modify social structures. The purpose of this review is to recognize and make visible studies on ICT applications at the service of the positive psychology approach. This analysis focuses on both categories to delve into the impact of ICTs on mental health. As a result of the analyzed investigations, it is concluded that, although in some cases ICTs can favor a deterioration in mental health, they also have an important potential that they can fulfill in the service of mental health and the integral well-being of the human being.

**Keywords:** Mental health, positive psychology, information technologies, social media, an digital tools<sup>4</sup>.

### Dirigir toda correspondencia al autor a la siguiente dirección:

Carlos Andrés Urrego Zuluaga

caurrego@umanizales.edu.co

RMIP 2023, Vol. 15, Núm. 1, pp. 23-32.

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.udg.mx

Derechos reservados ©RMIP

## INTRODUCCIÓN

Los historiadores de la tecnología saben desde hace mucho tiempo que los desarrolladores de las nuevas tecnologías rara vez prevén a qué punto tendrá impacto o hasta qué lugar del mundo eventualmente van a llegar sus inventos (Ceruzzi, 2018, p. 7).

Las herramientas de comunicación han ido evolucionando conforme a diferentes revoluciones tecnológicas que permitieron cambios, mejoras y progresos en la sociedad. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se entienden como un procesamiento de la información que hace uso de equipos de telecomunicaciones (conjunto de técnicas y dispositivos para establecer una comunicación a distancia) con el propósito de almacenar, procesar y transmitir información a través de diferentes redes, ya sea en forma digital o análoga.

Los seres humanos, al introducir estructuralmente las TIC en nuestras sociedades, cambiaron el modo en que se comunican e interactúan entre ellos mismos, entre sus pares y sus contextos. Los ingenieros han transformado estas herramientas a lo largo del tiempo a fin de permitir su uso cotidiano y su presencia en todos los ámbitos de la vida diaria, lo que ha hecho que se analice su consumo e interacción. Un estudio de Hootsuite y We Are Social indica que el 60% de la población mundial está conectada en forma digital más de una cuarta parte del día (Mena, 2021).

Aunque los desarrolladores y usuarios de las TIC han aportado a la construcción de un mundo más conectado, también han afectado la salud mental de distintas poblaciones, a menudo de manera negativa, ya que la existencia de una pantalla en un recinto es un buen pretexto para que la gente ya no se hable (Carmona, 2013). Diversas investigaciones lo constatan. Aunque Díaz et al. (2019) destacan, por el contrario, que se han desencadenado numerosos beneficios, las TIC generan una dependencia que produce estados mentales pocos sanos, los cuales son el centro de análisis de la psicología positiva. Un enfoque que se ha vuelto necesario utilizar como herramienta no solo para tratar sus consecuencias, sino también para fortalecer las capacidades adaptativas del ser humano. El precursor de esta tradición es el psicólogo y escritor estadounidense Martin Seligman. “El inicio de la psicología positiva se señala en 1998, cuando su fundador da su primer discurso como presidente de la American Psychological Association (APA) y anuncia este movimiento como un cambio de perspectiva en la psicología tradicional” (Lupano y Castro, 2010, p. 43).

Este campo se define como el estudio científico de las experiencias positivas y las fortalezas y habilidades individuales que ayudan a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la persona, y apunta hacia un nuevo movimiento de la psicología tradicional, ya que no se enfoca en los trastornos, enfermedades mentales o diagnósticos del ser humano como comúnmente se hace; más bien mira hacia las oportunidades de mejora del ser humano en su bienestar (Contreras y Esguerra, 2006).

Una vez que se entienden cuáles son los principios de esta tradición psicológica, es posible desarrollar e implementar sus conocimientos en diversos ámbitos. “La psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño; es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto; es también alimentar lo mejor de nosotros” (Gancedo, 2019, en Seligman, s.f., p. 1).

La psicología positiva es un programa de investigación que busca la forma en que las personas pueden llevar su vida de una manera positiva, feliz, saludable, productiva y significativa. Esta tradición propone métodos para alcanzarlo y busca la estabilidad emocional y una buena salud mental. Reppold (2020) explica que la tradición de la psicología positiva se reconoce por ser un programa científico que mejora con efectividad la salud mental y el bienestar de las personas que atiende.

De ese modo, ahora el paradigma de la psicología positiva está enfocado en elementos preventivos mucho más cercanos al vivir diario. “El inicio del movimiento de psicología positiva condujo a la realización de estudios y prácticas dedicadas a la promoción del bienestar y del funcionamiento positivo de las personas, grupos e instituciones. Por eso, su papel crucial en la sociedad” (Cintra y Guerra, 2017, p. 505).

De la misma forma, se destaca que esta tradición de psicólogos analiza las fortalezas que pueden ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y bienestar subjetivo en pro de su salud mental. Los estudios de la psicología positiva creen que los sucesos buenos y malos de la vida son igualmente genuinos, y que lo bueno no es la ausencia de lo malo, sino la presencia del bienestar y el propósito. El objetivo no es ignorar el sufrimiento, sino establecer una mejor comprensión de él para que le permita a la persona prosperar y salir adelante (Peterson et al., s.f., p. 12).

Siendo así, la corriente de la psicología positiva se centra en lo bueno que ocurre, y ofrece situaciones y momentos de aprendizaje o de crecimiento mental y emocional. Otro punto importante son sus aspectos característicos para encontrar un funcionamiento positivo en el ser humano:

- El sentido de la vida: sentimiento de que su vida tiene un significado, un propósito.
- Autonomía: vivir de acuerdo con las propias convicciones personales.
- Crecimiento personal: el uso de los talentos y el potencial personal.
- El dominio del entorno: cómo manejan las diferentes situaciones de su vida.
- Relaciones positivas: la profundidad de conexión socialmente.

- Autoaceptación: conocimiento y aceptación de uno mismo y de sus limitaciones (Mesurado, 2017).

Además, se destaca que la tradición de la psicología positiva se relaciona con la salud mental, que se define como “un estado de bienestar, en el que el individuo puede afrontar tensiones normales de su día, trabajar de forma productiva, fructífera, teniendo la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad y así mantener una buena calidad de vida” (Muñoz et al., 2013, p. 166). El ser humano puede encontrar diferentes formas de experimentar ese bienestar y felicidad, ya que existen distintos mecanismos para llegar a ellos, como las herramientas de las TIC: “Mediante las TIC existe la posibilidad de mejorar las oportunidades informativas y fomentar una mayor autonomía de conocimiento, mientras benefician el bienestar social y el bienestar psicológico incrementando la autoestima” (Rivoir y Morales, 2019, p. 41).

Estas herramientas también fomentaron nuevas maneras de transmitir conocimiento a la sociedad y en las cuales se utiliza una combinación de dispositivos electrónicos, espacios digitales y métodos de recopilación de datos para obtener, producir, compartir y generar información e interacción. De igual modo, los ingenieros y programadores recurren a la infraestructura de las TIC para crear nuevas formas de comunicación, como las redes sociales. Su propósito es facilitar la emisión, el acceso y el tratamiento de la información.

La primera tecnología que se desarrolló en esa dirección fue el telégrafo. A la par de su evolución, se formaron las transmisiones inalámbricas y, con estas, se pudo expandir la información y la comunicación a la sociedad. “Después de un tiempo, comenzó una nueva revolución con los diferentes dispositivos electrónicos, la información y el consumo de la tecnología. Lo que generó el término Sociedad del Conocimiento, basado en las nuevas Tecnologías de Comunicación e Información (TIC)” (Arraño et al., 2009, p. 19).

Para Morton et al. (2020), estas herramientas TIC implementan iniciativas efectivas para el intercambio de conocimientos para el bienestar entrecomunidades. A lo largo del tiempo, estas tecnologías, medios y programas que administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos, y están compuestas por diversos medios de comunicación y por la digitalización de las tecnologías de registro de contenidos y el desarrollo de redes sociales. Con ellas, se ha promovido un mayor acceso a la información y se ha logrado que las personas puedan comunicarse sin importar la distancia, así como enterarse de situaciones que ocurren en otro lugar y poder trabajar o realizar actividades de forma vir-

tual; esto, como implementación para tratar de mejorar su calidad de vida (Claro Tecnología, 2019).

Este artículo explora de qué manera las tecnologías pueden contribuir a fortalecer los procesos de salud mental positivos, sin ignorar que algunos usos de estas herramientas digitales también producen daños al bienestar del ser humano; algunos usuarios se aprovechan de ellas para dañar a otros o a sí mismos, como sucede con el acoso, la interacción con contenido perjudicial y el acceso a contactos peligrosos, entre otros (Paniagua, 2013).

Los usuarios de las TIC, mediante diversos tipos de interacción digital, pueden aplicarlas para fomentar emociones positivas, promover el crecimiento personal y contribuir a un buen desarrollo social y mental. La psicología potencia las posibilidades de las TIC para atender a los seres humanos desde sus fortalezas y cualidades a fin de que lleguen a una vida plena, es decir, aborda la salud mental desde una perspectiva preventiva, constructiva y no desde la enfermedad y la afección (Fernández y Vilariño, 2018).

No obstante, estos medios sociales y su poderosa influencia hacia los usuarios han demostrado efectos negativos, a los cuales las personas se enfrentan una vez que interactúan con ellas. Algunos de esos problemas son la ansiedad, la depresión, trastorno de sueño, trastorno de la imagen corporal y miedo, entre otros. “Las redes sociales pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia del anonimato y falseamiento de identidad, como exhibicionismo, agresividad o engaño, mediante la interactividad que se puede desarrollar en línea” (Arab y Díaz, 2015, p. 9). Durante esta exposición, señalamos otros peligros o causas negativas. Cramer e Inkster (2017) estiman que la adicción a las redes sociales afecta a un 5% de los jóvenes.

## MÉTODO

Este artículo se realizó con el método cualitativo o narrativo, ya que se basa en la revisión de evidencias encontradas por diversos autores y no sigue un procedimiento estadístico. El estudio se aplicó de la siguiente manera: exploramos 50 artículos publicados sobre el tema en bases de datos especializadas, como Scopus, Scielo, Dialnet, repositorio Universidad de Chile y Redalyc, las cuales se filtraron conforme a los criterios de palabras clave, año (entre 2006 y 2021) y tipo de documento. Utilizamos los descriptores “psicología positiva y redes sociales”, “salud mental y redes sociales”, “bienestar y TIC”, “tecnología positiva”, “emociones positivas y tecnología” y “medios de comunicación y salud mental” para asegurar que los artículos encontra-

dos correspondieran al objeto de estudio, en este caso, la psicología positiva y las TIC. Después del proceso de selección de los 50 artículos, en estos revisamos de forma individual las referencias teóricas que construían el basamento referencial, los resultados y los modos de abordar la temática; luego, examinamos grupalmente los elementos compartidos entre las propuestas teóricas y las metodologías investigativas, además de efectuar una revisión de los resultados y las conclusiones para encontrar ideas y discusiones repetidas que pudieran inferir una relación sistemática.

En ese análisis propusimos cuatro categorías: la psicología positiva y las TIC; emociones positivas; educación y herramientas multimedia en la psicología positiva; y las redes sociales en el bienestar positivo. Esto, con la finalidad de identificar la relación e interacción entre las TIC y la salud mental positiva y los posibles rasgos constructivos para la salud mental a través de la psicología positiva y su vínculo con dichas tecnologías.

## RESULTADOS

### LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LAS TIC

Las herramientas TIC pueden ejercer un impacto positivo en la salud mental del ser humano por su facilidad de acceso, entretenimiento y aplicación, entre otros. Por ejemplo, Venkatesh (2012) complementa lo mencionado con la teoría unificada de la aceptación y uso de la tecnología, la cual explica cuáles son las intenciones del usuario para utilizar la tecnología y comprender su comportamiento positivo. Se interpreta que, de acuerdo con pruebas realizadas por diferentes autores en la teoría, el impacto positivo se basa en el cumplimiento del logro de objetivos personales, profesionales o diarios, en la familiaridad que puede hallarse con otros usuarios en la interacción o en el descubrimiento de información útil para su aplicación.

Un ejemplo que suma a este argumento es el ejercicio del Colegio Colombiano de Psicólogos a través de la telepsicología, como una herramienta TIC para prestar servicios para la promoción de la salud mental:

Esta herramienta incluye la preparación, transmisión, comunicación o procesamiento de información relacionado por medios eléctricos, electromagnéticos, electromecánicos, electroópticos o electrónicos, como el teléfono, dispositivos móviles, videoconferencias interactivas, correos elec-

trónicos, chats, mensajes de texto, sitios web de autoayuda, blogs y redes sociales, con el fin de ayudar a mejorar el bienestar del ser humano y su equilibrio mental (Martín, 2020, en APA, 2013, p. 793).

Enrique (2019) afirma que existen beneficios en el uso de las TIC cuando se emplean para promover la salud mental. Uno de ellos es el fomento de la resiliencia del ser humano.

### EMOCIONES POSITIVAS

Esta sección explica qué son las emociones positivas, las cuales permiten entender cómo los dos conceptos principales (la psicología positiva y las TIC) en su uso pueden generar una salud mental positiva. “Las emociones positivas son aquellas en las que predomina el placer o el bienestar. Tienen una duración temporal y permiten cultivar fortalezas y virtudes personales, como también aspectos necesarios que conducen a la felicidad” (Barragán y Morales 2014, en Diener et al., 2014, p. 105). De esta forma, las emociones positivas, que nacen de respuestas favorables, son sello distintivo de la felicidad, las cuales pueden llegar a deshacer los efectos de los sentimientos negativos.

Para que haya un desarrollo de una buena salud mental, algunas de las emociones positivas son la alegría, el entusiasmo, la satisfacción propia, el orgullo y la complacencia, entre otras. Estas emociones construyen en la persona pensamientos y acciones intelectuales, psicológicos y sociales positivos para su vida (Vecina, 2006). Las emociones positivas, como lo explica Connor (2020), son aquellas que, para lograr un buen resultado, se deben fomentar mediante la confianza y la disminución de síntomas que causan inhibición y tristeza. Las emociones positivas, junto al bienestar y la felicidad individual, forman parte de un estado de salud mental positivo.

Por otro lado, como cualquier herramienta, las TIC se analizan según el tipo de uso que se les dé. Aunque son notables los efectos negativos en la salud mental, reconocemos la importancia de mostrar las maneras en que podemos evidenciar su efecto positivo:

Se ha identificado el fortalecimiento de lazos y conexiones entre individuos en el campo de las tecnologías positivas con un desarrollo importante: el movimiento de la psicología positiva y su cristalización en la introducción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), con el sentido de mejorar la práctica diaria del bienestar positivo (Guillén et al., 2017, p. 19).

Por este motivo, las TIC se han visto involucradas en ayudar al cuidado mental de las personas mediante su utilización. “El uso de las herramientas tecnológicas con el fin de fomentar el bienestar, las emociones equilibradas, el cuidado de la salud mental y el crecimiento personal, se ha denominado tecnología positiva” (Espinoza et al., 2015, p. 1). Además, este uso positivo de la tecnología promueve el bienestar del usuario para mejorar su entorno de trabajo, sus normas sociales o su calidad de vida (Joyce et al., 2018).

Dicho esto, se resalta que este nuevo uso es un campo que combina los avances tecnológicos con los aportes de la psicología positiva. Esta última ilumina el modo en que las TIC pueden aplicarse para fomentar las emociones positivas, promover el crecimiento personal y contribuir al desarrollo social con el objetivo de ampliar el bienestar y promover las fortalezas en sujetos, organizaciones y sociedades (Distéfano et al., 2015). Por ende, si se ponen en práctica las propuestas de la psicología positiva en las TIC, se puede difundir una buena salud mental en relación con la psicología positiva y el uso de la tecnología para el bienestar de la persona.

### **EDUCACIÓN Y HERRAMIENTAS MULTIMEDIA EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Una de las vías para poner en práctica la tradición de la psicología positiva y las herramientas TIC es la educación. Este proceso de enseñanza y aprendizaje es considerado primordial porque, de acuerdo con el uso que se les dé a las TIC en la educación, puede perjudicar la salud mental de los jóvenes o, de lo contrario, ayudarla:

La alta prevalencia mundial de depresión entre los jóvenes, el aumento en la satisfacción de vida, la sinergia entre el aprendizaje y las emociones positivas, deben promoverse y enseñarse en la escuela como un método de cuidado y bienestar para generar felicidad y, a la vez, para prever consecuencias negativas en el futuro (Seligman et al., s.f., p. 293).

Las instituciones educativas también son consideradas responsables de promover el bienestar tanto en la comunidad escolar como en la sociedad en general. Por esta razón, “la educación positiva apunta no solo al rendimiento académico, sino también al florecimiento personal de los estudiantes y otros miembros de la comunidad” (Cintra y Guerra, 2017, p. 505). Por ello, es esencial identificar y abrir espacios de enseñanza para destacar aspectos fundamentales que promuevan el crecimiento personal. Por ejemplo, en un estudio realizado con jóvenes universitarios de Santa Marta, Colombia, se explica

cómo los alumnos se motivan a aprender y a socializar utilizando las herramientas TIC, ya que estas les permiten tener un aprendizaje didáctico e interactivo y, así, poder disfrutar más sobre el conocimiento adquirido. Este mismo estudio, cuyo objetivo era promover una salud mental positiva en estudiantes universitarios a través de las TIC, afirma que, de 72 alumnos entrevistados para la revisión del impacto de la investigación, el 97.2% respondió que sí les había servido utilizar diferentes herramientas multimedia como podcast, videos e infografías para impulsar su aprendizaje y sociabilización, mientras que solo el 2.8% dijo que no había tenido gran impacto con esta forma de enseñanza con los elementos digitales (Jimeno, 2020).

En este sentido, es importante fomentar herramientas digitales mediante la enseñanza, y resulta trascendental utilizar estos medios como formas de interacción para influir positivamente en la salud mental. Por ello, “el modo de enseñanza a través de las herramientas multimedia puede estimular el entusiasmo y la participación en clase, además de mejorar la interacción y viveza en el aula” (Zhang et al., 2020, p. 509).

Con el buen uso de las TIC se obtienen diferentes beneficios; estos refuerzan el bienestar y mejoran la calidad de vida del ser humano, pues incentivan una alta participación de los alumnos en las actividades académicas; por ejemplo:

- Estimular la comunicación: en ella se ofrecen nuevas posibilidades de interacción en el aula.
- Metodologías activas: generan entornos interactivos y escenarios para compartir.
- Procesos de retroalimentación: favorecen el aprendizaje independiente y colaborativo, lo que impulsa y facilita la formación y el crecimiento permanente (Rojas, 2021.)

Mediante la conexión interpersonal positiva, y poniendo en práctica estos tres aspectos favorecedores para el aprendizaje, se promueve el uso de las TIC y el bienestar en las personas. Nótese la importancia de los beneficios que trae consigo la educación mediante la utilización de estas tecnologías. Incluso, el desarrollo de las estrategias digitales y programas educativos debería estar destinado a promover el buen uso consciente, atento, reflexivo y moderado de las TIC para implementar una mejor calidad de vida en la educación (Vargas, 2020).

Los alumnos deben estar activos en diferentes actividades que los hagan superar posibles momentos estresantes y, del mismo modo, los educadores deben aprovechar estos espacios educativos para mejorar la participación. “Los estudiantes, mediante la introducción de plataformas alternativas, mejoran su participación en el aprendizaje” (Ngussa et al., 2021, p. 229).

Por esta razón, las TIC, como herramientas tecnológicas, han establecido espacios de preparación, debate y reflexión para la formación del bienestar. La puesta en escena, su uso y la manera en que se incluye en el proceso formativo llevan a que su impacto sea positivo o negativo para los estudiantes. Un ejemplo de esto se muestra en un estudio realizado en un centro universitario de la Universidad de Guadalajara (México), en el que López et al. (2006) encontraron que, después de aplicar un cuestionario sobre las TIC en la educación, la mayoría de los encuestados respondieron que es importante implementarlas en los programas académicos y, asimismo, utilizarlas constantemente en el aula de clases.

Es un hecho que el aporte de las TIC a la educación, y a la sociedad como tal, puede influir a que el entorno educativo sea cada vez más complejo, heterogéneo y cambiante. Adquirir conocimiento es una práctica que cuenta con más y más herramientas y metodologías. Aquí entra la sapiencia de quien emplea la herramienta para que esa transformación esté encaminada a mejorar la calidad de vida del ser humano. Así pues, las TIC como herramientas añadidas a los modelos pedagógicos pueden convertirse en recursos valiosos para el aprendizaje al ayudar a los estudiantes a formar sus competencias personales (Hernández, 2017).

### **LAS REDES SOCIALES EN EL BIENESTAR POSITIVO**

A través de las redes sociales podemos notar también que el buen uso de las TIC tiene un efecto positivo en la salud mental y promueve emociones positivas. Estas redes consisten en diferentes plataformas por medio de las cuales las personas se conectan para comunicarse, divertirse, interactuar, investigar o distraerse. Estos fines apuntan hacia la búsqueda del bienestar individual, por lo que las redes sociales también son relevantes para la aplicación del enfoque de la psicología positiva.

En un estudio publicado por la Royal Society for Public Health y el Young Health Movement (2017) menciona que el 70% de los jóvenes, en momentos de crisis, se apoyan emocionalmente en las herramientas TIC, al buscar en frases o interacción con sus personas cercanas algún tipo de apoyo emocional a través de espacios digitales. Asimismo, se afirma que este acompañamiento virtual ayuda a promover cualidades que la psicología positiva considera importantes para tener una buena salud mental. El estudio publicado hizo una encuesta en Reino Unido a 1,478 jóvenes sobre el impacto positivo en cada red social y el bienestar que generaba. Los resultados mostraron que Twitter, Facebook e Instagram estaban dentro del *ranking*.

En la investigación de Chen et al. (2020) se abordan los efectos emocionales y motivacionales que pueden llegar a tener las personas en los encuentros virtuales de Instagram. Los resultados muestran que los participantes que más interactúan tienden a publicar contenido positivo de forma continua, por lo que se requieren más espacios de diálogo y apoyo donde las personas puedan expresarse, desahogarse, promover la salud mental e intercambiar conocimiento.

El estudio de Liu et al. (2019) revela que el compartir emociones en línea ayuda a tener una buena salud mental. Sus resultados demuestran que el intercambio de emociones que se da virtualmente alivia las emociones negativas y ayuda a canalizar los pensamientos y emociones positivas.

En cuanto a la interacción entre los usuarios de forma virtual, se interpreta que las TIC como herramientas sí pueden tener un impacto positivo para la búsqueda de emociones positivas y la vida social con propósito.

Además, en un estudio de los efectos de tres intervenciones en línea de la psicología positiva se explica que se necesita humor, entretenimiento y felicidad para fomentar una mejor relación social. Con base en esto, se refleja la importancia de los vínculos amistosos entre las personas a través de una red social y cómo estos pueden provocar un impacto positivo, según el estudio realizado por Tagalidou et al. (2019).

En este sentido, los hallazgos de un informe de Rousseau et al. (2019) destacan que en Facebook se producen maneras de interacción entre las personas que buscan fortalecer el apoyo social. Por ende, se reveló que las relaciones de amistad en Facebook se unían recíprocamente con el tiempo, ya que la cercanía existente entre amigos produce un fuerte apoyo social ante circunstancias de crisis. Al igual, el informe resalta las reacciones positivas de interacción mediante esas relaciones.

Por otra parte, en Twitter también se exponen los impactos de las herramientas TIC hacia la aplicación de la corriente de la psicología positiva:

Se realizó una encuesta a 240 usuarios de Twitter acerca del uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental, como también sobre su interés en acceder a programas de salud mental en las redes. En los resultados del análisis, se encontró que el 85% de los usuarios expresaron interés en los programas de salud mental que se ofrecen a través de las redes sociales, especialmente para promover la salud y el bienestar en general (Naslund et al., 2019, p. 1).

En ese sentido, en las redes sociales debe existir una par-

ticipación en los programas mencionados de salud mental, y una interacción positiva para que se cultive una equilibrada salud mental: “Las actividades sociales en las redes pueden percibirse como un aspecto positivo para el bienestar psicológico de las personas al darse cuenta de que son seres más capaces de la socialización, el logro de objetivos, intercambio de información” (Fuente, 2010, p. 13). Esto, con la finalidad de fomentar la salud mental en las personas mediante el uso de las redes sociales en general. Por ende:

A través de la relevancia personal y profesional de las relaciones de apoyo fortalecidas por una comunicación clara y por actividades comunes que fomentan las emociones positivas, se reconoce la importancia del autocuidado, de promover el bienestar y de fortalecer la resiliencia en las actividades diarias del uso de las redes sociales (Rippstein et al., 2017, p. 1).

## DISCUSIÓN

En este artículo de revisión se han presentado los hallazgos más relevantes acerca la interacción entre las TIC y los aportes de sus diversas herramientas desde el enfoque de la psicología positiva a fin de generar emociones favorables para el bienestar del ser humano.

Esta revisión busca presentar los usos alternativos que se le dan a las TIC y a las redes sociales como adyuvantes de la psicología positiva y no como simples herramientas que afectan la salud mental. Es claro que han originado dificultades en millones de usuarios al preferir potenciar algoritmos que centran los contenidos en ventas y clics más que en productos constructivos. Sin embargo, como cualquier herramienta, también existen disposiciones y experiencias positivas que utilizan las TIC y, en este caso, las redes sociales, como coadyuvante de la salud mental a través de estrategias de la salud mental positiva. No obstante, en una parte importante de los artículos revisados se resaltan más las desventajas de las herramientas TIC sobre la salud mental en la práctica diaria. Por ello, el análisis realizado permite discutir este punto con base en las secciones detalladas sobre las emociones positivas, las redes sociales y la educación. Advertimos que, aunque existen riesgos para la salud mental relacionados con el uso inadecuado de las TIC, es posible hacer un mejor aprovechamiento de las posibilidades que ofrecen las TIC para la afirmación de la salud mental positiva y la prevención de problemas de salud en general.

En cuanto a las redes sociales, la forma en la que modificaron el comportamiento de millones de personas es un reto, de ahí que se ha manifestado un exceso de consumo, en promedio 145 minutos por día, según Mena

(2021), lo cual ha traído consecuencias negativas para la salud mental. Bronceado et al. (2021) explica que, al tener un exceso de consumo, se producen comportamientos autodestructivos, como la comparación social, la desesperanza, la desestabilidad, entre otros trastornos o actitudes que afectan el bienestar. Se justifica, entonces, que la sobreexposición a las TIC provoca consecuencias negativas.

En contraparte, Molina (2014) señala que las redes sociales aportan positivamente al estilo y calidad de vida. “El 51.7% de los jóvenes indican que las redes sociales son muy valiosas, porque facilitan la comunicación, transmiten información y ayudan a la socialización” (p. 72). Por ello, es esencial destacar que sí puede existir una disminución de emociones negativas gracias al intercambio de emociones en línea, lo que demuestra que las TIC son un canal para compartir y aliviar emociones, siempre y cuando el consumo no sea exagerado. Entre los beneficios de las TIC, se encuentra la facilidad de comunicación para generar relaciones sociales, el constante apoyo en línea y el entendimiento entre usuarios para diferentes temas.

En el ámbito de la educación se expone que el uso excesivo de las herramientas digitales para la educación trae consigo consecuencias negativas que afectan el bienestar mental, emocional y social del ser humano. Las nuevas generaciones desarrollan habilidades sociales con base en las normas que regulan la educación tecnológica. Cuando existe un exceso de consumo, estas generaciones (al igual que cualquier otra persona) pueden verse afectadas.

El uso de las TIC en la educación es una realidad que, para Universia (2020), tiene ventajas palpables como la promoción de metodologías activas como escenarios y entornos interactivos, elimina barreras que fomentan mejores relaciones interpersonales y favorecen el aprendizaje independiente y colaborativo. En tanto, otros expertos destacan la necesidad de fomentar oportunidades educativas y de comunicación a través de las herramientas TIC para promover la aplicación de la psicología positiva (Núñez et al., 2013).

En ese sentido, se reiteran las diferentes prácticas que se pueden llevar a cabo para generar un buen uso de las herramientas TIC con el propósito de mostrar su impacto positivo en el bienestar del ser humano, su crecimiento, fortalezas y una calidad de vida digna.

Por consiguiente, Baños et al. (2017) menciona que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la prevención, la promoción y el desarrollo de las fortalezas del individuo necesitan complementarse a través de las TIC, puesto que hay amplias opciones en sus usos para la salud mental positiva y para que los dis-

tintos usuarios sean una ayuda en la comunidad. En ese sentido, existe una mirada más o menos unánime sobre el reto que suponen las TIC, pero también la oportunidad que le brindan al ser humano. “Son muchos los estudios en los que se determina que el control de nuestra vida, el apoyo social, la gestión del tiempo y la significatividad o autoeficacia percibida y las estrategias de afrontamiento de situaciones son factores decisivos en la consecución del bienestar profesional” (Orejudo et al., 2014, p. 45).

La discusión sobre la incidencia de las TIC en la salud mental inevitablemente recuerda la que se dio a mediados del siglo XX sobre el impacto que se esperaba de la televisión en la alfabetización y el mejoramiento del nivel educativo de la población: la televisión garantizaba la presencia de un maestro en la sala de todas las casas, y 70 años después, para todo el mundo es claro que la televisión poco o casi nada contribuyó a la alfabetización y que se convirtió en un aparato destinado en forma esencial al entretenimiento. Es muy probable que con las TIC ocurra algo parecido, a saber, que sus potenciales para contribuir a la salud mental y al bienestar integral de la población se aprovechen en medida escasa y que terminen convertidas en poderosos instrumentos de la industria del entretenimiento que pueden contribuir, de manera directa o indirecta, a la exacerbación de malestares y patologías en la población. Este hecho confronta a los profesionales y a las empresas que tienen que ver con la comunicación mediante una pregunta crucial sobre la responsabilidad creciente de su labor profesional y corporativa en la salud de la población.

Otro punto para tener en cuenta es la necesidad de afinar la comunicación y lograr transcodificar los tecnicismos. Esto como un proceso de resignificación, de transcodificar lenguajes técnicos a lenguajes comunes sin perder la rigurosidad. (Urgos y Bustos, 2021).

## CONCLUSIONES

Es evidente la relación efectiva que se puede generar al mejorar el uso de las TIC al servicio de la salud mental positiva. Este uso de las herramientas digitales, construido a través del paradigma de la psicología positiva, que identifica las maneras de fomentar un contexto positivo en la salud mental de las personas, así como en sus emociones y bienestar, podría ser un camino para perfeccionar la atención de la salud mental.

De acuerdo con lo analizado en los diferentes artículos, podemos percibir la importancia de fortalecer lazos y conexiones por medio de la interacción digital. De este modo, las personas podrán compartir sus experiencias o emociones mediante un apoyo en línea o también con

productos y estrategias que promuevan el aprendizaje interactivo para fortalecer la salud mental. Esto demuestra la posibilidad de mejorar el estado de felicidad, su productividad y calidad de vida.

En conclusión, se reitera la importancia de considerar a las TIC a la luz del paradigma de la psicología positiva, ya que es posible aplicar estas herramientas con el propósito de ayudar a construir una buena salud mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arab, L. y Díaz, E. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos* (pp. 7-13). <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Arraño, P., Bustos, C. y Araya, M. (2009). *Conociendo a las TICs* (pp. 17-26). InnovaChile CORFO. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/120281>
- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A. y Botella, C. (2017). Intervenciones positivas en línea para promover el bienestar y la resiliencia en la población adolescente: una revisión narrativa. *Fronteras en Psiquiatría*, 8(10). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7542510.pdf>
- Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 103-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Bronceado, Y., Rehm, I., Stevenson, J. y De Foe, A. (2021). Grupos de apoyo de pares en redes sociales para trastornos obsesivo-compulsivos y trastornos relacionados: comprensión de los predictores de experiencias negativas. *Revista de Trastornos Afectivos*, 661-672. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.008>
- Ceruzzi, P. (2018). *GPS*. The MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/gps>
- Chen, L. L., Magdy, W. y Wolters, M. K. (2020). El efecto del usuario. Psicología sobre el contenido de las publicaciones en las redes sociales: la originalidad y las transiciones son importantes. *Frontiers in Psychology*, 11 (526). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00526>
- Cintra, C. y Guerra, V. (2017). Educación positiva: la aplicación de la psicología positiva a las instituciones educativas. *Psicología Escolar y Educativa*, 505-514. <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/html/>
- Claro Tecnología (2019, 23 de mayo). *Claro*. Noticias. <https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>
- Connor, A., Sung, C., Cepa, A., Zeng, S. y Fabrizi, S. (2020). Desarrollar habilidades, confianza y bienestar: efectos psicosociales del entrenamiento de habilidades sociales para adultos jóvenes con autismo. *Revista de Autismo y Trastornos del Desarrollo*, 2064-2076. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversita-Perspectivas en Psicología*, 311-319. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Cramer, S. e Inkster, B. (2017). Estado de la mente, examinando los efectos positivos y negativos de los medios sobre la salud de los adolescentes. *Royal Society for Public Health*, 1-32. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Díaz, A., Mercader, C. y Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Psicológica de Investigación Educativa*, 1-11. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Distéfano, M. J., O'Connor, J., Mongelo, M. C. y Lamas, M. C. (2015). El uso de la tecnología para mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 93-112. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.485>
- Enrique, A., Mooney, O., Salamanca, A., Lee, C. T., Farrell, S. y Richards, D. (2019). Evaluación de la eficacia y aceptabilidad de una intervención proporcionada por internet para la resiliencia entre estudiantes universitarios: un protocolo piloto de prueba de control aleatorio. *Intervenciones de Internet*, 17 (100254). <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100254>
- Espinoza, M., Etchemendy, E., Farfallini, L., Botella, C. y Baños, R. M. (2015). *Un sistema de tecnología positiva para la promoción del bienestar: del laboratorio al entorno hospitalario*. 5ª Conferencia Internacional sobre Paradigmas de Computación Pervasiva para la Salud Mental (pp. 209-219). Milán: Comunicaciones en Informática y Ciencias de la Información. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-32270-4\\_21](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32270-4_21)
- Fernández, M. y Vilariño, L. (2018). Historia, investigación y discurso de la psicología positiva: un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 123-133. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082018000200123>
- Fuente, A., Herrero, J. y Gracia, E. (2010). Internet y apoyo social: sociabilidad online y ajuste psicosocial en la sociedad de la información. *Acción Psicológica*, 9-15. [https://www.researchgate.net/publication/44163190\\_Internet\\_y\\_apoyo\\_social\\_sociabilidad\\_online\\_y\\_ajuste\\_psicosocial\\_en\\_la\\_sociedad\\_de\\_la\\_informacion](https://www.researchgate.net/publication/44163190_Internet_y_apoyo_social_sociabilidad_online_y_ajuste_psicosocial_en_la_sociedad_de_la_informacion)
- Gancedo, M. (2019). *Historia de la psicología positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones*. <https://es.scribd.com/document/420097662/Historia-de-la-Psicologia-Positiva-Antecedentes-aportes-y-proyecciones>
- Guillén, V., Botella, C. y Baños, R. (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas. *Papeles del Psicólogo*, 19-25. <https://doi.org/10.23923/pap.psi.2017.2817>
- Hernández, R. M. (2017). Impacto de las TIC en la educación: retos y perspectivas. *Revista de Psicología Educativa. Propósitos y Representaciones*, 5 (1), 325-347. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- J. Carmona (2013) ¿Qué es lo psicosocial? Una urdimbre transdisciplinaria con cinco madejas. *Revista Complejidad*. Número 19, 37-45
- Jimeno, B. D. R. (2020). *Recursos TIC para la promoción de salud mental positiva a estudiantes universitarios en tiempos de coronavirus*. Universidad Cooperativa de Colombia, 1-27. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32692/2/2021\\_recursos\\_tic\\_salud\\_mental.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32692/2/2021_recursos_tic_salud_mental.pdf)
- Joyce, C., Fisher, Jen., Guszczka, J. y Hogan, S. (2018). Tecnología positiva. *Deloit Insights*, 1-18. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/co/Documents/technology/Tecnolog%C3%ADa%20positiva.pdf>
- Liu, X., Pan, M. y Li, J. (2019). ¿Compartir tus emociones te hace sentir mejor? Una investigación empírica sobre la asociación entre compartir emociones en un muro virtual del estado de ánimo y el alivio de las emociones negativas de los pacientes. *Telemedicina y e-Salud*, 987-995.
- Lupano, P. y Castro, M. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 43-56. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- López, M. C., Espinoza de los Monteros, A. y Flores, K. (2020). Percepción sobre las tecnologías de la información y la comunicación en los docentes de una universidad mexicana: el Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 1-14. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15508107.pdf>
- Martín, M. (2020). *11 tips acerca del uso de las TICs en la promoción de salud mental y bienestar en la emergencia por covid-19*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://www.ucc.edu.co/noticias/conocimiento/ciencias-de-la-salud/11-tips-acerca-del-uso-de-las-tics-en-la-promocion-de-salud-mental-y-bienestar-en-la-emergencia-por-covid-19>
- Mena, M. (2021). *Tiempo medio de uso diario de internet*. Statista. <https://es.statista.com/grafico/22701/tiempo-medio-de-uso-diario-de-internet/>
- Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*, 1-17. [http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva)
- Molina, G. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*. Universidad del Azuay, 1-100. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Morton, M., George, N., George, J., Linklater, R., Bull, J., Llanura, S., Graham, K., Bernards, S., Melocotón, L., Stergiopoulos, V., Kurdyak, P., McKinley, G., Donnelly, P. y Wells, S. (2020). Un enfoque impulsado por la comunidad y basado en la evidencia para desarrollar estrategias de bienestar en las Primeras Naciones: un protocolo de programa. *Research Involvement and Engagement*, 6 (5), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s40900-020-0176-9>
- Muñoz, M. M., Fragueiro, M. S. y Ayuso, M. J. (2013). *La impor-*

- tancia de las redes sociales en el ámbito educativo. 92-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4425349>
- Naslund, J., Aschbrenner, K., McHugo, G., Unützer, J. Marsch, L. y Bartels, S. (2019). Explorando oportunidades para apoyar la atención de la salud mental mediante las redes sociales: una encuesta de usuarios de redes sociales con enfermedades mentales. *Intervención Temprana en la Psiquiatría*, 405-413. <https://doi.org/10.1111/eip.12496>
- Ngussa, B. M., Fitriyah, F. K. y Diningrat, S. W. M. (2021). Correlación entre el uso de Facebook, salud mental y compromiso con el aprendizaje: un caso de universidades en la ciudad de Surabaya, Indonesia. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 22 (1), 229-245. <https://dergi-park.org.tr/en/download/article-file/1477276>
- Núñez, D., Ochoa, E., Vales, J. J., Fernández, M. T. y Ross, M. G. (2013). Actitudes y hábitos asociados al uso de las TICs en alumnos de psicología. *Psicología para América Latina*, 91-114. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a07.pdf>
- Orejudo, S., Royo, F., Soler, J. J. y Aparicio, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar*. Universidad de Zaragoza, 1-1306. [https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro\\_inteligenciaeducado.pdf](https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro_inteligenciaeducado.pdf)
- Paniagua, H. (2013). *Impacto de las tecnologías de la información y la comunicación*. *Pediatría Integral*, 686-693. <https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/07/Impacto-de-las-tecnolog%C3%ADas-de-la-informaci%C3%B3n-y-la-comunicaci%C3%B3n.pdf>
- Peterson, C., Sun, J. K. y Park, N. (s.f). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 11-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C., Veríssimo de Faria, M. R. G. y Tocchetto, B. S. (2020). La felicidad como producto: una mirada crítica a la ciencia de la psicología positiva. *Avaliacao Psicologica*, 333-342. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>
- Rippstein, K., Mauthner, O., Sexton, B. J. y Schwendimann, R. (2017). Un análisis cualitativo de la intervención Three Good Things en los trabajadores de la salud. *BMJ*, (5) (e015826). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-015826>
- Rivoir, A. y Morales, L. (2019). *Tecnologías digitales: miradas críticas de la apropiación en América Latina*. CLASCO, 1-408. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20191128031455/Tecnologias-digitales.pdf>
- Rojas, M. P. (2021). *Neuroclass*. <https://neuro-class.com/tics-en-la-educacion-un-nuevo-rumbo-para-el-aprendizaje/>
- Rousseau, A., Frison, E. y Eggermont, S. (2019). Las relaciones recíprocas entre los comportamientos de mantenimiento de la relación de Facebook y la cercanía de los adolescentes a los amigos. *Revista de la Adolescencia*, 173-184. <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002118.pdf>
- Royal Society for Public Health y el Young Health Movement (2017). *Status of Mind*. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. y Linkins, M. (s.f). Educación positiva: psicología positiva e intervenciones en el aula. *Oxford Review of Education*, 293-311. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.39003>
- Tagalidou, N., Baier, J. y Laireiter, A. (2019). Los efectos de tres intervenciones de psicología positiva que utilizan diarios en línea: un ensayo aleatorizado controlado con placebo. *Intervenciones de Internet*, 17 (100242). <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100242>
- Universia (2020). *Importancia TIC sector educación*. Universia. <https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/importancia-tic-sector-educacion-1129074.html>
- Urrego, C. y Bustos, J. (2021). Periodismo científico y perfil periodístico como elementos metodológicos para la construcción de historias Hipermediales. *Investigación y Desarrollo*, 29(2), 68-105. Epub May 01, 2022. <https://doi.org/10.14482/indes.29.2.070.4>
- Vargas, G. (2020). Estrategias educativas y tecnología digital en el proceso enseñanza aprendizaje. *Revista Cuadernos*, 69-79. [http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v61n1/v61n1\\_a10.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v61n1/v61n1_a10.pdf)
- Vecina, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 9-17. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1280>
- Venkatesh, V., Tanga, J. Y. L. y Xu, X. (2012). Aceptación y uso de la tecnología de la información por parte del consumidor: ampliación de la teoría unificada de aceptación y uso de la tecnología. *MIS Quarterly: Sistemas de Información de Gestión*, 157-178. <https://doi.org/10.7784/rbtur.v11i2.1277>
- Zhang, K., Zhong, J. y Wu, S. (2020). Aplicación multimedia en psicología y enseñanza en universidades. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 507-513. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.270>

Recibido: abril 20, 2022

Última revisión: septiembre 3, 2023

Aceptado: septiembre 13, 2023