

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Investigar en ciberpsicología: ¿qué es el uso saludable de Internet?.

De La Iglesia, Guadalupe y Castro Solano,
Alejandro.

Cita:

De La Iglesia, Guadalupe y Castro Solano, Alejandro (2021). *Investigar en ciberpsicología: ¿qué es el uso saludable de Internet?. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/964>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/qpy>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

INVESTIGAR EN CIBERPSICOLOGÍA: ¿QUÉ ES EL USO SALUDABLE DE INTERNET?

De La Iglesia, Guadalupe; Castro Solano, Alejandro

CONICET - Universidad de Palermo - Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La mayor parte de la investigación en ciberpsicología se ha centrado en los efectos dañinos que el uso de internet puede acarrear en la salud mental de los individuos. Sin embargo, cabe preguntarse si existen beneficios ligados al uso de internet. El objetivo de esta investigación fue el de explorar un marco teórico que abarque el uso saludable de internet. Para ello se recurrieron a modelos teóricos del funcionamiento óptimo provenientes de la psicología positiva, a modelos de uso integrado de internet, de uso problemático de Internet y otros relevantes. Como resultado se diseñó un modelo teórico de uso saludable de internet compuesto por cinco dimensiones: Autopresentación Online Auténtica (las conductas e imagen personal online son consistentes con las conductas e imagen personal offline, autoaceptación y autonomía), Relaciones Positivas Online (existencia de vínculos interpersonales online positivos del sujeto, comunidad online, apoyo social online), Control Ambiental Online (manejo del entorno online para el crecimiento personal y el logro de objetivos), Afecto Positivo Online (uso de internet para compartir experiencias propias de afecto positivo y para generar afecto positivo en otros) y Flow Online (estados de flow en el uso de Internet).

Palabras clave

Internet - Uso saludable de internet - Ciberpsicología - Psicología positiva

ABSTRACT

RESEARCH IN CYBERPSYCHOLOGY:

¿WHAT IS HEALTHY INTERNET USE?

Most research in cyberpsychology has focused on the damaging effects that internet use may have in individuals' mental health. However, it begs the question whether if there are benefits related to internet use. The aim of this research was to explore a theoretical frame that covers healthy internet use. To meet that goal different theories of optimal functioning from positive psychology, models of integrated internet use and of problematic internet use and other relevant theories were consulted. As a result a theoretical frame of healthy internet use that included five dimensions was designed: Authentic Online Self-Presentation (online behavior and personal image are consistent with offline behavior and personal image; self-acceptance and

autonomy), Online Positive Relations (presence of online interpersonal relationships, online community, online social support), Online Environment Mastering (use of the online environment to personal growth and to achieve personal goals), Online Positive Affect (internet use to share personal experiences of positive affect and to provoke positive affect in others), and Online Flow (presence of flow states while using internet).

Keywords

Internet - Healthy internet use - Cyberpsychology - Positive psychology

BIBLIOGRAFÍA

- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P. & Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Informatica Medica*, 24(1), 66-68. <https://doi.org/10.5455/aim.2016.24.66-69>
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241-9. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0217>
- Kemp, S. (2018). *World's internet users pass the 4 billion mark*. Recuperado de <https://wearesocial.com/blog/2018/01/globaldigital-report-2018>.
- Lin, X., Su, W., & Potenza, M. N. (2018). Development of an online and offline integration hypothesis for healthy internet use: Theory and preliminary evidence. *Frontiers in psychology*, 9, 492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00492>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.