

El uso de las TIC desde la perspectiva de la psicología positiva

The application of the perspective of positive psychology into the uses of ICT

Manuela Arellano Torres

Universidad de Manizales

Resumen

En este artículo de revisión se analiza la relación entre la corriente de psicología conocida como 'psicología positiva' y las TIC, esto es Tecnologías de la Información y Comunicación. La primera busca abordar la salud mental como un proceso adaptativo, resiliente y preventivo del ser humano y, las segundas, son una tecnología que modifica las estructuras sociales y comunicativas; el propósito es evidenciar un impacto positivo al buscar aplicaciones de las TIC conforme al enfoque de la psicología positiva. Este análisis se centra, inicialmente, en identificar qué se entiende por psicología positiva y TIC. Luego aborda el impacto que el uso de las segundas pueden generar en la salud mental de las personas; preguntas como: “¿de qué modo se pueden usar las TIC para producir emociones positivas?”, y “¿qué usos de las TIC afectan a la salud mental de las personas? son pertinentes. Se discuten los elementos estructurales de productos y estrategias que ayudan a mejorar la salud mental a través de las

TIC. Así pues, a raíz de las investigaciones analizadas, se afirma que, a pesar de los casos en los que las TIC conllevan a un deterioro en la salud mental, hay formas de uso constructivas para el ser humano.

Palabras clave: salud mental, psicología positiva, tecnología de la información, redes sociales, herramientas digitales.

Abstract

This review article analyzes the relationship between a type of psychology, known as positive psychology and ICT, that means Information and Communication Technologies. The first one seeks to address mental health as an adaptive, resilient and preventive process of the human being and, the second ones are a paradigm technology that modifies social and communication structures; the purpose is to demonstrate a positive impact when looking for ICT applications according to the positive psychology. In addition, this analysis focuses on identifying what is understood by positive psychology and ICT. Then the impact that the use of the latter can have on people's mental health. Questions such as: “¿In that way can ICTs be used to produce positive emotions?” And “¿What uses of ICTs affect people’s mental health?” are relevant. The structural elements of products and strategies that promote positive mental health through ICT are discussed. As a result of several studies reviewed, it is affirmed that despite the cases in which ICTs lead to a deterioration in mental health, there are constructive forms of use for human beings.

Key words: mental health, positive psychology, information technology, social media, and digital tools.

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, pág. 7).

Las herramientas de comunicación fueron evolucionando de acuerdo a diferentes revoluciones tecnológicas que permitían cambios, mejoras y progresos en la sociedad. La definición de ‘Tecnologías de la Información y la Comunicación’ se entiende como una forma de procesamiento de la información que hace uso de equipos de telecomunicaciones (conjunto de técnicas y dispositivos que se usan para establecer una comunicación a distancia), para almacenar, procesan y transmiten información a través de diferentes redes, ya sea digitalmente o como medios de comunicación.

Los seres humanos, al introducir estructuralmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en nuestras sociales cambiaron la forma en la que se comunican e interactúan con ellos mismos, sus pares y sus contextos. Los ingenieros han transformado estas herramientas a lo largo del tiempo, permitiendo 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 que *Hootsuite* y *We Are Social* indica que el 60% de la población mundial está conectada digitalmente más de una cuarta parte del día (Mena , 2021).

En ese sentido, para nadie es un secreto que, aunque los desarrolladores y usuarios de las TIC han aportado en la construcción de un mundo más conectado, también han afectado la salud mental de distintas poblaciones. Diversas investigaciones disponibles constatan este hecho. Según Díaz et.al (2019), aunque se han desencadenado muchos beneficios, las TIC generan una dependencia que produce estados mentales pocos sanos.

Por eso, se ha vuelto necesario utilizar estas herramientas como coadyuvantes no solo para tratar sus consecuencias, sino también para fortalecer las capacidades adaptativas del ser humano con enfoques como el de la psicología positiva. 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 & Castro, 2010, pág. 43).

Este campo se define como un estudio científico en el que las experiencias positivas y las fortalezas y habilidades individuales 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 & Esguerra, 2006).

“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 como se citó en Seligman 1998, pág.1). Una vez se

entienden cuáles son los principios de esta tradición psicológica, es posible desarrollar e implementar sus conocimientos en diversos ámbitos; este artículo se encarga del ámbito del uso de las TIC.

Este artículo de revisión 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 éstas 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).

Es por esto que se describe cómo los usuarios de las TIC, a través de diversas formas de interacción digital, pueden aplicarlas para fomentar emociones positivas, promover el crecimiento personal y contribuir a un buen desarrollo social y mental. Como se menciona anteriormente, la psicología positiva busca las maneras de atender a los seres humanos desde sus fortalezas y cualidades para llegar a una vida plena, es decir, mira a la salud mental desde una mirada preventiva, constructiva y no desde la enfermedad y la afección (Fernández, 2018).

Método

El presente artículo de revisión se realizó de acuerdo al método cualitativo o narrativo, ya que se basa en la revisión de evidencias encontradas por diversos autores y no cuenta con un procedimiento estadístico. Por lo tanto, el estudio se aplicó de la siguiente manera. Se exploraron 50 artículos publicados, y se filtraron de acuerdo a los criterios de palabras claves, año y tipo de documento. Se utilizaron 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 que se encontraran correspondieran al objeto de estudio, en este caso, la psicología positiva y las TIC. Después del proceso de selección de los 50 artículos, estos se analizaron por separado y luego grupalmente, con el fin de sintetizar su relación y poder conocer cómo el uso e interacción con las TIC puede aportar a la buena salud mental del ser humano a través de la psicología positiva.

Resultados

La psicología positiva y las TIC

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 alcanzar ya que 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 de manera efectiva la salud mental y el bienestar de las personas que atienden.

De modo que 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 et.al, 2017, pág. 505).

De la misma forma, se destaca que esta tradición de psicólogos analiza las fortalezas que pueden ayudar a las personas y así contribuye a mejorar su calidad de vida y su 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 del mismo para que le permita a la persona prosperar y salir adelante. (Peterson et.al, s.f, pág. 12)

Siendo así, la corriente de la psicología positiva se enfoca la atención en lo bueno que ocurre, proporcionando 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 a 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. Ésta 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, pág. 166). De esta manera, el ser humano puede encontrar diferentes formas de experimentar ese bienestar y felicidad, ya que existen distintos mecanismos para llegar a ellos, como lo son las herramientas de las Tecnologías de la Información y Comunicación (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 & Morales, 2019, pág. 41).

Estas herramientas también generaron nuevas formas 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 nueva información e interacción.

De igual forma, los ingenieros y programadores utilizan 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 medida de su evolución, se formaron las transmisiones inalámbricas y, con éstas pudieron, 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, pág. 19).

De la misma manera, Morton et.al, (2020) afirma que estas herramientas TIC desarrollan e implementan iniciativas efectivas para el intercambio de conocimientos para el bienestar entre comunidades.

A lo largo del tiempo, estas tecnologías medios y programas que administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos han evolucionado. Están compuestas por diversos medios de comunicación, por la digitalización de las tecnologías de registro de contenidos y el desarrollo de redes sociales. Con ellas, se ha generado un mayor acceso a la información, logrando 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 virtual, esto como implementación para tratar de mejorar su calidad de vida. (Claro Tecnología, mayo, 2019).

Adicionalmente, las heramientas 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 anteriormente mencionado con la Teoría Unificada de la Aceptación y Uso de la Tecnología (UTAUT), la cual explica cuáles son las

intenciones del usuario para utilizar la tecnología y comprender su comportamiento positivo. Se interpreta que, de acuerdo a 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, etc.

Un ejemplo de esto, lo comprueba el Colegio Colombiano de Psicólogos, en el cual se utiliza la herramienta digital de la telepsicología como una prestación de asistencia psicológica que se emplea por medio de las TIC para la provisión de servicios para 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 electrónicos, 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 como se citó en APA, 2013, pág. 793)

En este punto se visibiliza una de las herramientas que usa la infraestructura de las TIC, en este caso la telepsicología usada por el Colegio Colombiano de Psicólogos, que se emplea para ayudar a mejorar la calidad de vida emocional y mental de las personas.

Por consiguiente, y reiterando lo dicho en esta sección, es importante entender el significado de estas definiciones (de la psicología positiva y de las TIC) para comprender su desarrollo en

este trabajo y así evidenciar las maneras de cómo el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden desarrollar un impacto positivo en las personas, en su bienestar, en sus experiencias, cotidianidad. De este modo, como afirma Enrique (2019), 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 & Morales 2014, como se citó en Diener, Larsen & Lucas, 2014, pág 105) . De esta forma, las emociones positivas, que nacen de respuestas favorables, son ese sello distintivo de la felicidad, las cuales pueden llegar a deshacer los efectos de los sentimientos negativos.

Asimismo, algunas de las emociones positivas para que haya un desarrollo de una buena salud mental son va desde 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).

Siendo así, las emociones positivas, como lo explica Connor (2020), son aquellas que para generar un buen resultado, se deben fomentar a través de la confianza y de la disminución de

síntomas que causan inhibición y tristeza. Así que 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, no son ni buenas ni malas; todo depende del tipo de uso que se les dé, aunque han sido notables los efectos negativos que tienen éstas en la salud mental, se reconoce la importancia de mostrar las maneras en las que se puede 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, pág. 19)

Por este motivo, las TIC, se han visto involucradas en ayudar al cuidado mental de las personas, mediante su uso. “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, pág. 1). En otras palabras, a la manera de usar las herramientas tecnológicas con la que sus usuarios experimentan emociones positivas se le llama tecnología positiva.

Adicionalmente, 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 fomentar el desarrollo de 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 a la psicología positiva y al uso de la tecnología para el bienestar de la persona.

Educación y herramientas multimedia en la psicología positiva

Una de las maneras como se ve manifestada o se pone en práctica la tradición de la psicología positiva y las herramientas TIC es en la educación. Este proceso de enseñanza y aprendizaje es considerado primordial porque, de acuerdo al uso que se les dé a las TIC en la educación, pueden perjudicar la salud mental de los jóvenes, o de lo contrario ayudar a su mejora.

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, pág. 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 et.al, 2017, pág. 505). Por ello, es esencial poder identificar y abrir espacios de enseñanza para destacar aspectos fundamentales que promuevan el crecimiento personal.

Por ejemplo, a través de un estudio realizado a jóvenes universitarios de Santa Marta, Colombia, se explica cómo los alumnos se motivan a aprender y a socializar utilizando las herramientas TIC, ya que éstas les permiten tener un aprendizaje didáctico e interactivo y, así, poder disfrutar más sobre el conocimiento adquirido.

Asimismo en el estudio, cuyo objetivo era promover una salud mental positiva en estudiantes universitarios a través del uso de las TIC, se 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, infografías para impulsar su aprendizaje y sociabilización, mientras que solo el 2,8% dijo que no había tenido gran impacto a través de esta forma de enseñanza con los elementos digitales (Jimeno, 2020).

En este sentido, es importante fomentar herramientas digitales a través de la enseñanza, y resulta trascendental utilizar estos medios como formas de interacción para influir positivamente en la salud mental. Por lo que, “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, pág. 509).

Es así como existen diferentes beneficios que se obtienen del buen uso de las TIC; estos refuerzan el bienestar y mejoran la calidad de vida del ser humano, pues incentiva 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.)

A través de la conexión interpersonal positiva, y poniendo en práctica estos tres aspectos benéficos 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 deberían estar destinados 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).

En un estudio entre profesores españoles, se mostró el impacto positivo de usar tecnologías en las aulas.

El 84% de los encuestados percibe un aumento en la creatividad y capacidad de razonamiento de sus alumnos, una mejora de su competencia en habilidades transversales y un incremento en la autonomía de los alumnos a la hora de aprender. El 74% de los profesores participantes considera que la creciente familiarización con las TIC ayuda a los alumnos a aprender a hacer un uso responsable de las nuevas tecnologías y herramientas multimedia. Un 92% también considera que el uso de nuevas tecnologías en el aula mejora las habilidades técnicas de los alumnos,

preparándolos para desenvolverse con más soltura y seguridad en el mundo (Samsung, enero, 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, pág. 229).

Por esta razón las TIC, como herramientas tecnológicas, han establecido espacios de preparación, debate y reflexión para la formación del bienestar. Cada vez que hay un espacio y un momento donde se evidencia un aprendizaje, se debe usar la manera de que éste se convierta en un logro de significancia y trascendencia.

Un ejemplo de esto se muestra mediante un estudio que se realizó en el Centro Universitario del Sur, de la Universidad de Guadalajara (México), donde López et,al (2006) expuso que, a través de un cuestionario sobre la aplicación de las Tecnologías de la Información y Comunicación en la educación, la mayoría de los encuestados respondió que es importante implementar las tecnologías en los programas académicos y, asimismo, aplicarla 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 haya un entorno cada vez más cambiante para construir y adquirir conocimiento, a la vez que se genera una transformación para 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, logrando ayudar a los estudiantes a formar sus competencias personales (Hernández, 2017).

Las redes sociales en el bienestar positivo

Otro enfoque en el que se puede notar la manera en que el buen uso de las TIC tiene un efecto positivo en la salud mental y promueven emociones positivas, es a través de las redes sociales cibernéticas. Éstas consisten en diferentes plataformas, por medio de las cuales las personas se conectan con el fin de comunicarse, divertirse, interactuar, investigar y distraerse, entre otras. Lo que quiere decir que 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.

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 & Díaz, 2015, pág. 9). Se afirman otros peligros o causas negativas durante esta exposición. Según Cramer & Inkster (2017) se estima que la adicción a las redes sociales afecta a un 5 % de los jóvenes.

Sin embargo, un estudio publicado por la *Royal Society for Public Health* y el *Young Health Movement* (RSPH, mayo, 2017) menciona que el 70% de los jóvenes, en momentos de crisis, se apoyan emocionalmente en las herramientas TIC, buscando a través de frases o interacción con sus personas cercanas ese apoyo emocional.

Asimismo, se afirma que este acompañamiento que se puede encontrar en este ámbito virtual, ayuda a promover cualidades que la psicología positiva considera importantes para tener una buena salud mental. Por consiguiente, el estudio publicado hizo una encuesta en Reino Unido a 1478 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 realizada por 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, en el que las personas puedan expresarse, desahogarse, y promover la salud mental e intercambiar conocimiento.

Un ejemplo de esto se puede evidenciar en un estudio de Liu et.al (2019), el cual habla sobre cómo compartir emociones en línea ayuda a tener una buena salud mental. Los resultados demuestran que el intercambio de emociones que se dan virtualmente alivia las emociones negativas y ayuda a canalizar los pensamientos y emociones positivas.

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

(2021) se encontró una asociación positiva con las redes en cuanto al estado de ánimo de las personas, pues éstas buscan apoyo y reciben comentarios positivos en las plataformas sociales. Los participantes buscaron ayuda en línea con sus seres queridos para aliviar momentos de estrés y ansiedad.

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

En este sentido, los hallazgos de un informe de Rousseau et.al (2019) destacan que en Facebook se generan 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 genera un fuerte apoyo social ante circunstancias de crisis. Al igual, el informe que se resalta las reacciones positivas de interacción mediante dichas 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, pág. 1)

En ese sentido, en las redes sociales debe existir una participación en los programas mencionados de salud mental, y una interacción positiva para que se cultive manifieste 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, pág. 13). Esto con el fin 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, pág. 1)

Queda claro que los efectos de las redes sociales han sido en su mayoría negativos, pero que, si se usan de manera adecuada, pueden hacer que sus usuarios tengan una buena salud mental.

Discusión

En este artículo de revisión se han mostrado los aspectos positivos de cómo la interacción mediante las TIC y sus diversas herramientas aportan, de la mano mediante del enfoque de la

psicología positiva, a una buena salud mental y a generar emociones favorables para el bienestar del ser humano. Con esto, se demuestra el impacto que pueden tener dichos conceptos en su aplicación.

Sin embargo, todavía se resaltan más las desventajas que tienen las herramientas TIC sobre la salud mental en la práctica diaria. Por lo cual, el análisis realizado permite discutir este punto, con base en las secciones previamente detalladas sobre las redes sociales y la educación. Se verá que, aunque existen consecuencias negativas, hay algunas maneras de sacarles provecho a las TIC en estos dos ámbitos.

En cuanto a las redes sociales, éstas han sido un gran auge en la sociedad, por lo que se ha manifestado un exceso de consumo, siendo éste de 145 minutos por día, según (Mena , 2021) lo cual ha generado consecuencias negativas para la salud mental. De esta manera, Bronceado et.al (2021), en su estudio sobre las experiencias negativas que surgen de las redes sociales, explican que al tener un exceso de consumo en las redes sociales éstas generan comportamientos autodestructivos en la persona como la comparación social, la desesperanza, desestabilidad, entre otros trastornos o actitudes que afectan el bienestar. Se justifica entonces que al estar en abundante contacto con los medios sociales, éstos provocan consecuencias negativas.

Pese a esto, se resalta que las herramientas de las TIC sí pueden fomentar una influencia positiva. En el uso de éstas, se pueden apreciar las oportunidades benéficas que poseen las mismas para mejorar el bienestar de las personas.

Dentro de estas ventajas está la facilidad de comunicación para generar relaciones sociales, el constante apoyo en línea y el entendimiento entre usuarios para diferentes temas.

Se refleja mediante un estudio evaluativo cómo los jóvenes consideran que las redes sociales, como herramientas TIC, sí aportan positivamente a su 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” (Molina, 2014, pág. 72). Por ello, es esencial destacar que sí puede existir una disminución de emociones negativas gracias al intercambio de emociones en línea, demostrando que las TIC son un canal para compartir y aliviar emociones.

Por otra parte, está 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. Lo que podría llevarlas a la pérdida de ciertas capacidades de comunicación, sociabilización y aislamiento (Torres, 2014).

En este sentido, el uso de las herramientas TIC y la educación generan consecuencias negativas que se deben controlar para alcanzar una buena salud mental. A pesar de ello, se

muestran algunas ventajas existentes entre estas para un mejor desarrollo personal. Estos son algunos ejemplos:

- ***Promover metodologías activas:*** favorecen los escenarios y entornos interactivos.
- ***Eliminar barreras:*** se pueden fomentar mejores relaciones interpersonales.
- ***Favorecer el aprendizaje independiente y colaborativo:*** impulsa y facilita la formación permanente para una búsqueda de vida fructífera (Universia, 2020).

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 fin de mostrar el impacto positivo de las mismas en el bienestar del ser humano, su crecimiento, fortalezas y una calidad de vida digna.

Por consiguiente, Baños et.al (2017) menciona -en su investigación sobre las intervenciones positivas en línea para promover el bienestar y la resiliencia- las aportaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). De acuerdo con la OMS, la prevención, la promoción y el desarrollo de las fortalezas del individuo, necesitan complementarse a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), puesto que hay amplias opciones para la prevención y promoción de la salud mental positiva en sus usos y para que los distintos usuarios sean una ayuda en la comunidad.

“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, pág. 45)

De acuerdo a esto, se resalta el propósito de enfocarse en la mejora del bienestar de las personas por medio de las herramientas TIC y la influencia de la corriente de la psicología positiva en este enfoque, dado que estos usos de las TIC son una forma de equilibrar la salud mental y promover hábitos saludables.

Conclusiones

A manera de conclusión, según la revisión que se llevó a cabo, se evidencia la relación efectiva que se puede generar al aplicar las ideas de la psicología positiva al uso de las TIC, que es el tema principal de este artículo. Este uso de las herramientas digitales se da guiado de un paradigma (el 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. Este enfoque deja a un lado lo que se mencionó en los antecedentes, sobre cómo, al tener interacción con estas tecnologías, se producen efectos negativos que disminuyen la satisfacción y tranquilidad del ser humano, puesto que se trata de enfocarse en el uso positivo de estas herramientas. Además, ya se han mostrado algunos de estos usos.

Asimismo, de acuerdo con lo analizado en los diferentes artículos, se puede 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 a través de un apoyo en línea o también de productos y estrategias que promuevan el aprendizaje interactivo para fortalecer la salud mental. Esto demuestra la posibilidad de mejorar el estado de felicidad de las personas, su productividad y su calidad de vida.

Se destaca 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).

Esto concuerda precisamente con lo que afirman los mismos psicólogos de esta corriente: “La psicología positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al hombre con un interés en buscar qué funciona, qué es correcto, qué mejora...” (Lupano & Castro 2010, como se citó en Sheldon & Kasser, 2001, pág 216).

En conclusión, se reitera la importancia de considerar a las TIC a la luz del paradigma de la psicología positiva, ya que es posible darles a estas herramientas un uso que ayude a construir una buena salud mental.

Referencias

- Arab, L. & Díaz, E. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arraño, P., Bustos, C. & Araya, M. (2009). *Conociendo a las TICS*. InnovaChile CORFO, 17-26. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/120281>
- Baños, RM., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A. & Botella, C. (2017). *Intervenciones positivas en línea para promover el bienestar y la resiliencia en la población adolescente: una revisión narrativa*. *Fronteras en psiquiatría*, Volumen 8 (10). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7542510.pdf>
- Barragán, A. & 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. & 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>
- Bustos, C. & Araya, B. (2009). *Conociendo las TIC*. Innova Chile CORFO, 1- 176. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/120281>

Ceruzzi, P. (2018). *GPS*. The MIT Press. <https://mitpress.mit.edu/books/gps>

Chen, LL., Magdy, W. & Wolters, MK. (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*, Volumen 11 (526).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00526>

Cintra, C. & Guerra, V. (2017). *Educación positiva: la aplicación de la psicología positiva a las instituciones educativas*. *Psicología Escolar e Educacional*, 505-514.

<https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/html/>

Connor, A., Sung, C., Cepa, A., Zeng, S. & 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. & 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. & 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. & 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>

Distéfanano, MJ., O'Conor, J., Mongelo, MC. & Lamas, MC. (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, CT., Farrell, S. & 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., Volumen 17 (100254).

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100254>

Espinoza, M., Etchemendy, E., Farfallini, L., Botella, C. & Baños, RM. (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. págs. 209-219. Milán: Comunicaciones en informática

y ciencias de la información. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32270-4_21

Fernández, M. & 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. & 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
- 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. & Baños, R. (2017). *Psicología clínica positiva y tecnologías positivas*. *Papeles del Psicólogo*, 19-25. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2817>
- Hernández, RM. (2017). *Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas*.
Propósitos y representaciones, 325-347. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
- Jimeno, BDR. (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
- Joyce, C., Fisher, Jen., Guszczka, J. & Hogan, Susan. (2018). *Tecnología positiva*. *Deloitte*

Insights, 1-18.

<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/co/Documents/technology/Tecnolog%C3%ADa%20positiva.pdf>

Liu; X, Pan; M, 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. & Castro, M. (2010). *Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. Ciencias psicológicas, 43-56.* <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

López, MC., Espinoza de los Monteros, A. & 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

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>

Muñoz, MM., Fragueiro, MS. & Ayuso, MJ. (2013). *La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo*. 92-104.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4425349>

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 bienestarestrategias en las Primeras Naciones: un protocolo de

programa. Participación y participación en la investigación. Volumen 6 (1-5).

<https://doi.org/10.1186/s40900-020-0176-9>

Naslund, J., Aschbrenner, K., McHugo, G., Unützer, J. Marsch, L. & 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, BM., Fitriyah, FK. & Diningrat, SWM. (2021). *Correlación entre el uso de Facebook, Salud Mental y Compromiso con el Aprendizaje: un caso de universidades en la ciudad de Surabaya, Indonesia*. Revista turca en línea de educación a distancia. 229-245. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1477276>

Noticias, R. (23 de mayo de 2019). *Claro*. Claro Tecnología.

<https://www.claro.com.co/institucional/que-son-las-tic/>

Núñez, D., Ochoa, E., Vales, JJ., Fernández, MT. & Ross, MG. (2013). *Actitudes y hábitos asociados al uso de las TICs en alumnos de psicología*. Psicología para America Latina, 91-114. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a07.pdf>

Orejudo, S., Royo, F., Soler, JJ. & Aparício, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza, 1-1306.

https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro_inteligenciareducido.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. & Park, N. (s.f). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *terapia psicológica*, 11-19. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>

Reppold, CT., Zanini, DS., Campos, DC., Veríssimo de Faria, MRG. & Tocchetto, BS. (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, BJ. & Schwendimann, R. (2017). *Un análisis cualitativo de la intervención Three Good Things en los trabajadores de la salud*. *BMJ*, Número 5 (e015826). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-015826>

Rivoir, A. & 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, MP. (2021). *Neuroclass*. <https://neuro-class.com/tics-en-la-educacion-un-nuevo-rumbo-para-el-aprendizaje/>

Rousseau, A., Frison, E. & 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>

RSPH. (2017). *Status of Mind*. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

Seligman, MEP., Ernst, RM., Gillham, J., Reivich, K. & 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>

Sheldon, KM., Lan, WP. & Chen, JH. (2020). *Uso de sitios de redes sociales para impulsar el sabor: efectos positivos sobre las emociones positivas*. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 1-11.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17176407>

Tagalidou, N., Baier, J. & 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, Volumen 17 (100242).
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100242>

Uninnova. (2020). *Impacto de la tecnología en el aula*. Universidad del país innova.
<https://uninnova.mx/blog/impacto-de-la-tecnologia-en-el-aula>

Universia. (2020). *Importancia TIC sector educación*. Universia.
<https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/importancia-tic-sector-educacion-1129074.html>

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

Vecina, ML. (2006). *Emociones positivas*. Papeles del psicólogo, 9-17.

<http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1280>

Venkatesh, V., Tanga, JYL. & 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. & Wu, S. (2020). *Aplicación multimedia en psicología y enseñanza en universidades*. Revista Argentina de Clinica Psicologica, 507-513.

<https://doi.org/10.24205/03276716.2020.270>