



# Ciberpsicología: algunas líneas de trabajo

**Dr. Jorge Enrique Torralbas Oslé**

Profesor Titular de la Facultad de Psicología  
de la Universidad de La Habana

Presidente de la Sociedad Cubana de  
Psicología

[jetorralbas@gmail.com](mailto:jetorralbas@gmail.com)



# Ciberpsicología



La ciberpsicología es una rama de la psicología que estudia cómo las tecnologías digitales, especialmente internet y las redes sociales, afectan el comportamiento humano, la cognición y la salud mental. Se centra en entender cómo las interacciones en línea, la comunicación digital y el uso de dispositivos tecnológicos influyen en el bienestar psicológico de las personas.

# Ciberpsicología



## Discusión inicial y vigente

Ciberpsicología no es una rama de conocimiento dentro de la psicología, sino su natural evolución conformes e integra la tecnología internet en la interacción humana.

(Gordo-López & Parker, 1999)

# Ciberpsicología: campos de estudio



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.



Empty rectangular box for notes.

## Objetivo de la presentación

Presentar qué estamos haciendo en la línea de la Ciberpsicología relacionada con temas como la adicción a internet, el ciberacoso, la identidad en línea, la privacidad digital, entre otros aspectos relacionados con la vida digital de las personas.

**Proyecto asociado al programa nacional de Ciencias Sociales del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA): Socialización en redes sociales digitales**

## La pregunta!



¿La socialización digital tiene un impacto en el Desarrollo humano? ¿Produce nuevas subjetividades? ¿Puede conformar nuevas sociedades?

## Socialización digital

Socialización mediada por los procesos tecnológicos disponibles y que constituye la apropiación de experiencias sociales adquiridas en línea (Soldatova, 2018)

Fenómeno con carácter individual y social que ocurre a través del uso de las redes digitales; el cual posibilita la transmisión de una identidad social (tradicción, cultura, roles, entre otros) (Balea, 2021).



# Socialización digital y salud mental

## La respuesta: Las TRES ilusiones





# Identidad(es)

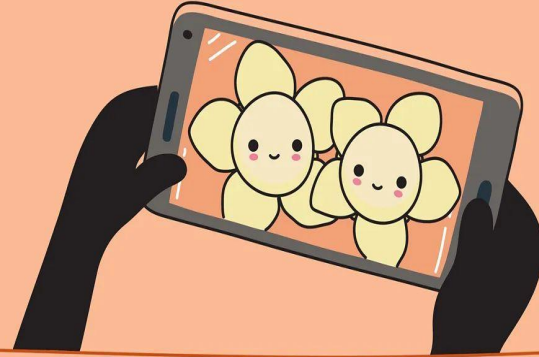
Los perfiles on-line son creados y presentados por los propios sujetos, incluyendo la forma en que seleccionan fotos de perfil, escriben biografías y comparten contenido.

Se localizan múltiples ejes del Yo (diferentes perfiles)

La identidad es autoeditada, manipulada, autodefinida, cuidadosamente presentada.

Existe una selectividad previa del contenido a mostrar. Se muestra un yo virtual como imagen idealizada del yo.

¡AWW, NOS VEMOS LINDAS!



TOMEMOS UNA MÁS.



# “Las divinidades” tienen que ser hermosas y perfectas

Estandarización de modos de sensualidad y la construcción de imágenes fabricadas del sí mismo a través de fotografías y filtros.

Negar la imperfección a través de los filtros tiene consecuencias para la imagen personal, autoaceptación y otros procesos psicológicos.

La imagen gana primacía y despalza el rol de la palabra en la construcción de la subjetividad individual y colectiva.



# Autoconcepto digital

La manera en que la identidad offline y online se entrelazan, y cómo las personas gestionan su autoconcepto en ambos entornos.



## Imperio de la imagen, la perfección y la felicidad

- ❑ Por esta razón, la búsqueda de la aceptación y el reconocimiento de los otros es acentuado.
- ❑ Se vive una adolescencia permanente desde una nueva fuente de narcisismo.

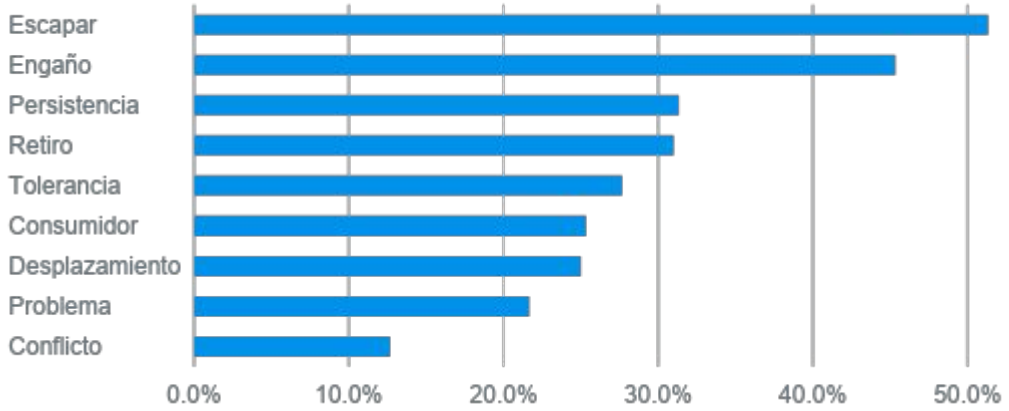
## Algunas investigaciones en curso

- ❑ El comportamiento y uso problemático de las redes sociales en relación con la conciencia de la apariencia corporal, la inteligencia emocional en internet y el control parental por adolescentes habaneros de enseñanza media. (Tesis de maestría de Lic. Elvira de Armas, Tutor Dr. Jorge Enrique Torralbas)
- ❑ Relación entre autoestima, empleo de redes sociales y mediación parental (Investigación de la MsC. Rosabel Escandón)
- ❑ Riesgos online en el uso de dispositivos digitales, mediación parental y docente. (Tesis de maestría de Lic. Emely Corcho, Tutor Dr. Jorge Enrique Torralbas)

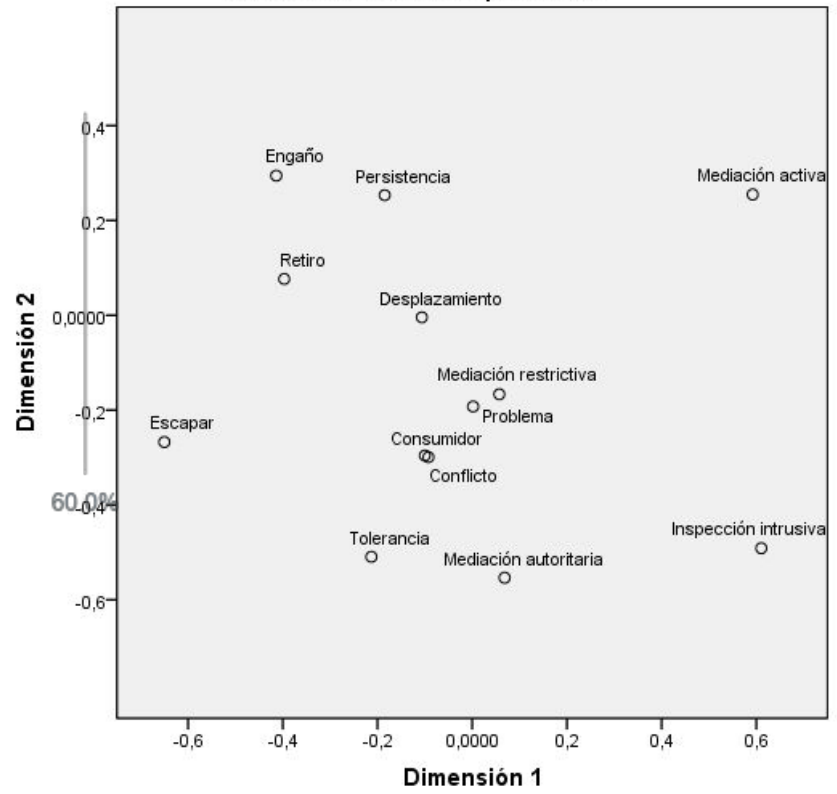


# Algunas investigaciones en curso

## Elementos del uso problemático



## Saturaciones en componentes



# Altos niveles de exposición personal

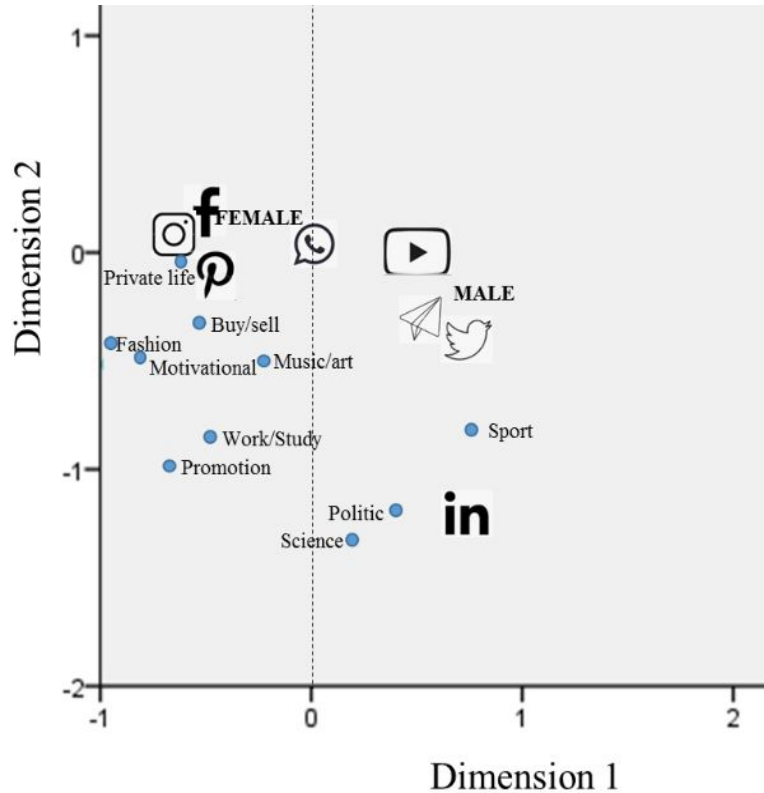
**Table 1**

*Time spent on social media*

Time spent	Male		Female		Total	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Does not use	9	0.7	9	0.4	18	0.5
1hr — 4hrs	628	51.2	814	38.4	1442	43.1
5hrs — 9hrs	477	38.9	950	44.9	1427	42.7
More than 10hrs	112	9.1	345	16.3	457	13.7
Total	1226	100.0	2118	100.0	3344	1000

Torrallas Oslé, J.E., Corcho Rosales, E. (2023). Personal Exposure to Social Media and Variations by Gender among Cuban Youth. *Psychology in Russia: State of the Art*, 16(4), 72–89. DOI: 10.11621/pir.2023.0405

# Altos niveles de exposición personal



Correspondencia múltiple entre red social  
mayormente empleada, género y contenido que se  
publica.

N=3320 jóvenes cubanas y cubanos  
(Torralbas & Corcho, 2023)



# Esfera interpersonal

Las relaciones en el espacio digital y en las redes sociales tienen tres características esenciales:

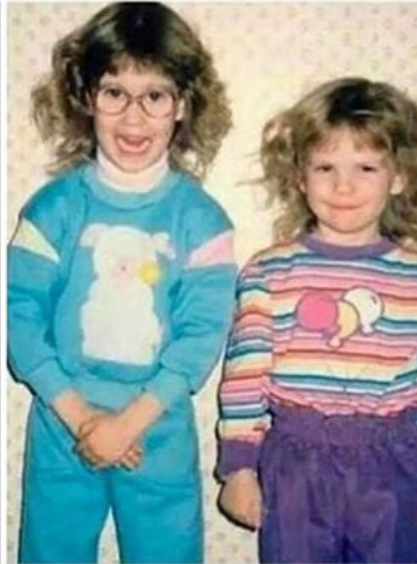
- ❑ **Asincrónicas:** Si bien se puede coincidir, se espera que ellos vean los mensajes, publicaciones o comentarios en otros momentos.
- ❑ **Dilatadas:** Se dan conexiones dilatadas, aumentando la libertad de elección de los sujetos, lo que disminuye la percepción de pertenencia y obligación social.
- ❑ **Acumulativas:** Son acumulativas, porque se suele añadir conexiones y no cortarlas. Es decir, se pueden tener 1500 amistades o 3000, sin importar que algunas de ellas no se hayan visto o hablado en mucho tiempo, ni siquiera se conozcan o nunca hayan intercambiado una palabra (Beyens y otros, 2016; Del Prete y Redon, 2020; Hodkinson, 2017; Marder y otros, 2016; Santos, 2018).

## Esfera interpersonal

**Como visten  
a las niñas  
hoy...**



**Como me  
vestían a mí...**

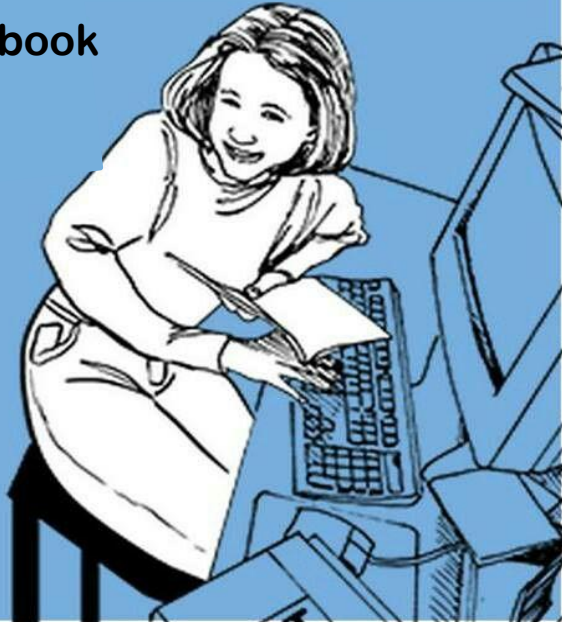


## Nuevos lenguajes e imaginarios



# Efecto de comparación

**A veces me siento con autoestima alta, pero entro a Facebook veo tus fotos y se me pasa**



Las personas pueden sentirse presionadas a comparar sus vidas con las imágenes idealizadas que se muestran en las redes sociales, lo que puede afectar negativamente su autoestima.

*“La mayoría presumen de ir a lugares caros, ojo, no estoy de acuerdo con que sea eso la definición de buen tiempo libre, pero estoy consciente que en la actualidad subir una foto con ropa cara y en un lugar fino o tendencia, es mejor supuestamente que compartir con tus amigos en casa.” (GRT, 19*

## Algunas investigaciones en curso

- ❑ Socialización digital y procesos migratorios (Dra. Jany Barcenás)
- ❑ Socialización digital y construcción de proyectos futuros (Dra. Laura Domínguez)
- ❑ Comportamiento cultural en redes sociales (MsC. Yamilka Rodríguez)
- ❑ Redes sociales y construcción de la identidad nacional (Dra. Ofelia Carolina Díaz)

## Cambio en el paradigma de lo público / privado





## Cambio en el paradigma de lo público / privado

Frecuencia de publicación de la vida privada	Hombres		Mujeres		Total		
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	
Nunca	370	30.2	328	15.5	698	20.9	
Cada varios meses	248	20.2	573	27.1	821	24.6	
Una vez al mes	121	9.9	290	13.7	411	12.3	
Varias veces en el mes	217	17.7	511	24.1	728	21.8	} 42.3%
1-3 veces a la semana	172	14.0	275	13.0	447	13.4	
Cada día	52	4.2	83	3.9	135	4.0	
Varias veces al día	46	3.8	58	2.7	104	3.1	
Total	1226	100.0	2118	100.0	3344	100.0	

N=3344 jóvenes cubanas y cubanos  
(Torralbas & Corcho, 2023)

## Cambio en el paradigma de lo público / privado

La presencia de los otros todo el tiempo como gratificación construye un temor cada vez mayor a la soledad

Estamos en la crisis del silencio.

En la soledad y en la intimidad aprendemos a manejar nuestros conflictos y a conocernos.



## Reconfiguración de sistemas familiares

- ❑ **Dinámicas transnacionales**, en las que pueden compartir fotos, actualizaciones y mensajes, a pesar de la separación física.
- ❑ Han supuesto **nuevas formas de comunicación**.
- ❑ **Sobreexposición** de información personal, conflictos generados por malentendidos en línea y la pérdida de la privacidad familiar.
- ❑ Puede **afectar el tiempo de calidad que las familias** pasan juntas, ya que los miembros pueden estar más enfocados en sus dispositivos.
- ❑ Las redes sociales **pueden influir en las decisiones de crianza**, ya que las plataformas a menudo presentan ideas y consejos sobre crianza que pueden afectar las creencias y prácticas familiares.



## Nuevos espacios en las relaciones de pareja

- ❑ Nuevos modos de mostrar apoyo público y conectarse con otros aspectos de sus vidas.
- ❑ Nuevas formas de violencia: vigilancia y celos, observación constante de las actividades, filtrar información privada.
- ❑ Nuevo espacio de negociación sobre qué se comparte y que no.
- ❑ Las parejas pueden sentirse presionadas por cumplir con ciertos estándares.



## Nuevos espacios en las relaciones de pareja

- ❑ Nuevos modos de mostrar apoyo público y conectarse con otros aspectos de sus vidas.
- ❑ Nuevas formas de violencia: vigilancia y celos, observación constante de las actividades, filtrar información privada.
- ❑ Nuevo espacio de negociación sobre qué se comparte y que no.
- ❑ Las parejas pueden sentirse presionadas por cumplir con ciertos estándares.
- ❑ Puede afectar su intimidad y conexión emocional. Evidencias de afectaciones en las relaciones sexuales



**Inmediatez**





## La ilusión de poder estar en todas partes



Nuestros dispositivos se convierten en cada vez más rápidos pueden hacer cada vez más cosas en menos tiempo. Tenemos la ilusión que Podemos emular con nuestros dispositivos.

Construimos la ilusión que Podemos estar en todas partesm en una especie de fusion con nuestros dispositivos. Es por eso que los patrones atenciones son importantes de estudiar.

## Algunas investigaciones en curso

- ❑ Relación entre el empleo de dispositivos digitales, control atencional y ajuste emocional. (Dr. Jorge Enrique Torralbas, MsC. Daniela Escobar)
- ❑ Relación entre el empleo de redes sociales y la orientación temporal. (MsC. Daniela Escobar, Lic. Brando Mesa, Dr. Jorge Enrique Torralbas)

# Inmediatez

Rapidez en la comunicación de noticias y otros procesos

Desgaste emocional: Las redes sociales pueden contribuir al estrés y la fatiga laboral si los empleados se sienten abrumados por la necesidad de estar siempre conectados.

Se diluyen los límites temporales de las actividades y se experimenta sobrecarga.

***El 11no mandamiento tenía que haber sido... nunca dejarás a tu prójimo en visto... se tenía que decir y se dijo.***



# Nuevos patrones de relaciones institucionales

Cuando publicas un meme en horario laboral y reacciona tu jefe



La comunicación institucional modifica sus patrones.

Los vínculos entre subordinados-subordinados y entre jefes y subordinados, tienen importantes cambios.

En el espacio educativo también se expresan estos elementos.



## Algunas investigaciones en curso

- ❑ Relación entre el empleo de las redes sociales en el espacio laboral, bienestar en el trabajo y comportamiento productivo. (Lic. Jaqueline Díaz, Dra. Jany Barcenás, Dr. Jorge Enrique Torralbas)
- ❑ Dispositivos electrónicos y redes sociales en el proceso educativo (Dr. Nestor González)
- ❑ Consumo e inclusión a través de las redes sociales de personas en situación de discapacidad (MsC. Nilza González)

## Nuevos modelos relacionales



## Esfera sociopolítica

Un nuevo lugar de formación, estructuración y expresión del cuerpo social, que se basa en la instauración de una **ciudadanía electrónica y modifica profundamente la relación entre gobernantes y gobernados.**

La transición digital nos sitúa en una encrucijada y parece paradójica: la esperanza de una **democracia directa y global** (acceso a la información política, movilización y activismo, participación de grupos marginados, interacción con políticos), al tiempo que conlleva el riesgo actualizado del **repliegue nacionalista y del totalitarismo** (vigilancia masiva, manipulación, oleada de fake news y baja el nivel del discurso de los expertos).



# La libertad se convierte en una cámara de eco

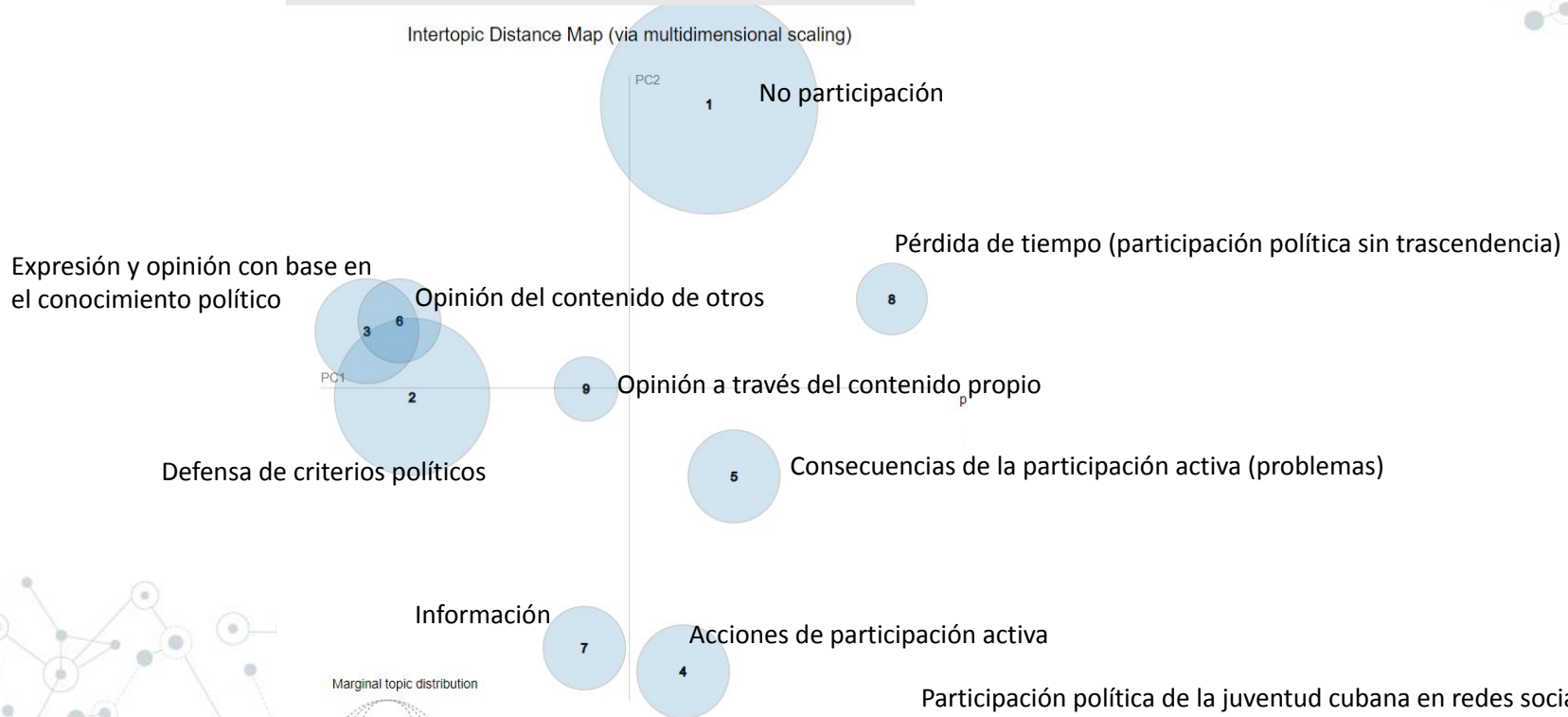
- ❑ **Polarización política:** al crear burbujas de información y algoritmos que presentan contenido afín a las opiniones de una persona, limitando la exposición a perspectivas diferentes.
- ❑ **Desinformación y noticias falsas:** puede distorsionar la percepción de los hechos políticos.
- ❑ **Superficialidad y simplificación:** consumo de información política superficial y simplificada, lo que puede reducir la comprensión completa de temas complejos.
- ❑ **Influencia de la opinión pública:** a menudo basada en tácticas de manipulación y



# Algunas evidencias empíricas

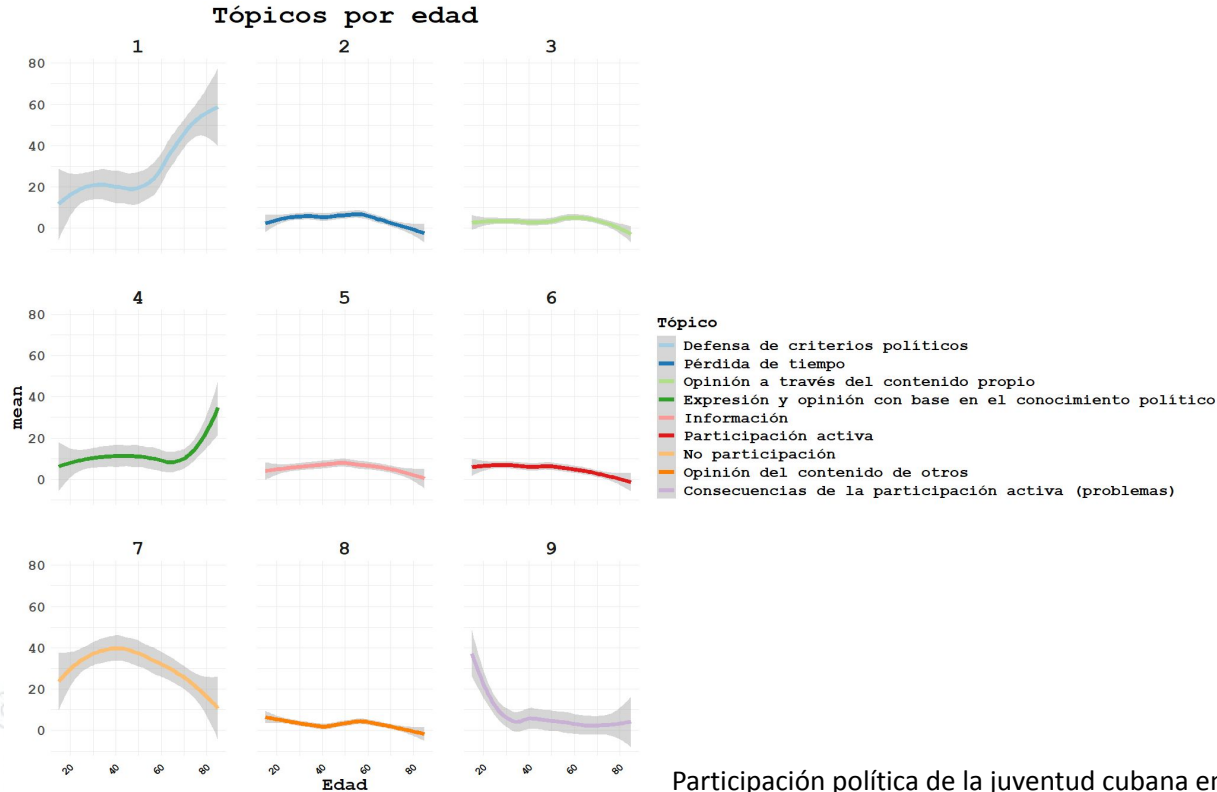
Selected Topic:

Intertopic Distance Map (via multidimensional scaling)



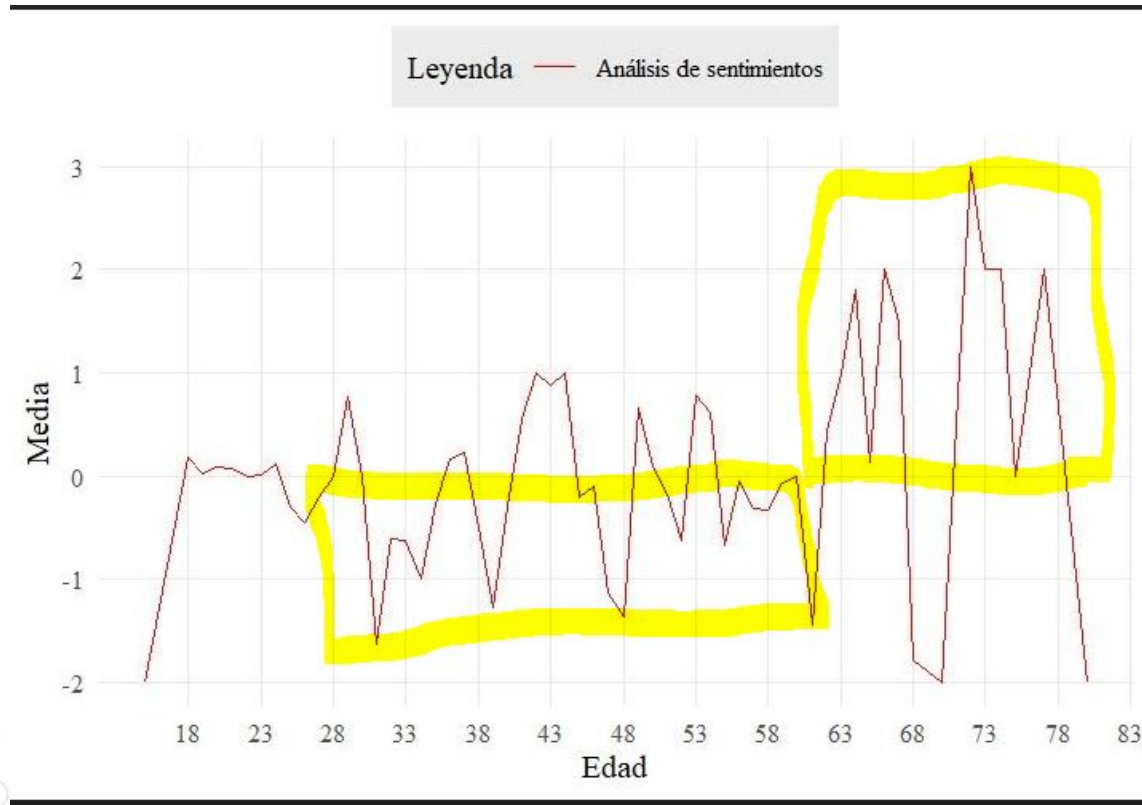
Participación política de la juventud cubana en redes sociales. En proceso de publicación. Jorge Torralbas, José Luis Martínez y Emely Corcho

# Algunas evidencias empíricas



Participación política de la juventud cubana en redes sociales. En proceso de publicación. Jorge Torralbas, José Luis Martínez y Emely Corcho

## Algunas evidencias empíricas





## ¿Qué podemos hacer?

No hay **migrantes digitales ni nativos digitales**. Todos en algún momento de nuestras vidas somos migrantes digitales.

**Educación digital.** No solo educación que emplee la tecnología, sino educación para vivir en el espacio digital.

**Mediación parental:** cómo enseñar a las familias un proceso mayormente activo y no solo restrictivo.

**Mediación docente,** cómo los profesores acompañan este proceso junto con **mediación institucional.**

Todo para lograr **competencias digitales** para tener mejores personas y mejores ciudadanos.





## ¿Qué podemos hacer?

Podemos aprender nuevos modos de socialización en el espacio digital, mucho más saludables y lejos de la producción de “nuevos dioses”.

