

Laboratorio-Observatorio de Riesgos Psicosociales de Andalucía

LARPSICO | Universidad de Jaén

FICHA CIENTÍFICO-TÉCNICA PREVENTIVA

Colección #02/2021

Digitalización de las organizaciones de trabajo y gestión de riesgos psicosociales: nuevos factores, riesgos emergentes

Ciber-psicología aplicada a la prevención: nueva rama científico-técnica orientada al bienestar psicosocial en el trabajo

Cyber-psychology applied to prevention: a new scientific-technical branch oriented to psychosocial well-being at work

Cristóbal Molina Navarrete
Catedrático de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social. Universidad de Jaén
Director académico del LARPSICO



Junta de Andalucía
Consejería de Empleo, Formación
y Trabajo Autónomo

INSTITUTO ANDALUZ DE PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES



LABORATORIO
OBSERVATORIO

del IAPRL



Universidad
de Jaén

**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

SUMARIO

1. Introducción: de la ciberseguridad en el trabajo a la “ciber-psicología aplicada” a la prevención de riesgos laborales. 2. ¿Qué es la “ciber-psicología”? Una rama -en mantillas- de la ciencia y la clínica psicológicas para comprender la interacción humana con la digitalización. 3. **La ciber-psicología aplicada a la prevención, nueva rama científico-tecnológica para promover el bienestar en los entornos laborales digitales.** 4. Algunas experiencias prácticas de ciber-psicología aplicables a la prevención de riesgos laborales en general, y de riesgos psicosociales en particular. 5. **Para saber más.**

Palabras clave: ciber-psicología, salud mental, entornos digitales, prevención de riesgos laborales

Keywords: cyber-psychology, mental health, digital environments, prevention of occupational risks

1.

Introducción: de la ciberseguridad en el trabajo a la “ciber- psicología aplicada” a la prevención de riesgos laborales

La intensa, y aún creciente, colonización de todos nuestros mundos de vida, sociales y también el laboral, por las tecnologías de la información y la comunicación digitales, ha hecho que, junto a sus aspectos positivos, muchos aún por explorar y consolidar (de conformidad con lo que apunta el **nuevo marco estratégico de seguridad y salud en el trabajo 2021-2027 de la UE** y se indicó en la **FCTP n. 1 de esta colección**) conozcamos los no tanto, incluso su lado oscuro. Una de las principales manifestaciones negativas de los cambios que se producen, a raíz de esa omnipresencia de las tecnologías digitales, en nuestras diversas facetas de vida, fuera y dentro del trabajo, es el recurrente riesgo de sufrir alguna forma de “**ciberataque**” y/o de “**ciberdelincuencia**”. Como necesaria reacción para contrarrestarlo, uno de los sectores de actividad más relevantes para las empresas en la era digital, a su vez uno de los yacimientos de empleo con mayor desarrollo (gran demanda, alta cualificación, elevadas retribuciones), es la denominada “ciberseguridad”, una rama de las ciencias y las tecnologías cibernéticas que pretende garantizar que el uso de las tecnologías digitales se haga de una forma segura.

Tal es su importancia que contamos con un **Instituto Nacional de Ciberseguridad** (INCIBE). Su objeto es la prestación de servicios públicos de concienciación, prevención, detección y respuesta ante todo incidente de seguridad, adaptándose a cada público específico (ciudadanía en general, personas menores y empresas), así como al desarrollo de tecnología y herramientas que permiten identificar, catalogar y analizar dichos incidentes, facilitando así el diseño y puesta en práctica de **políticas de prevención de los ciberataques**. Ciertamente, el riesgo de inseguridad cibernética suele cargarse más sobre la empresa, que es la que ve en peligro la propia existencia de su empresa ante este tipo de ataques (las fugas de seguridad pueden costarle muy caras a la empresa, también por sanciones de la Agencia de Protección de Datos), enormemente frecuentes. Pero no deja de ser relevante también para sus personas empleadas.

En efecto, la ciberseguridad integra también el estatuto de derechos, obligaciones y riesgos para las personas empleadas en entornos laborales digitalizados. Primero, porque su trabajo se verá impedido u obstaculizado por los ciberataques, generándole incertidumbre y presión en su desempeño. Segundo, porque también contrae deberes u obligaciones de ciberseguridad en su prestación de servicios, al servicio de la política de la empresa de seguridad de la información. De no atender las instrucciones sobre ciberseguridad en el trabajo incluso podría verse sancionado (ej. **arts. 150 y ss. del II convenio colectivo de empresas vinculadas de Telefónica**), especialmente

**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

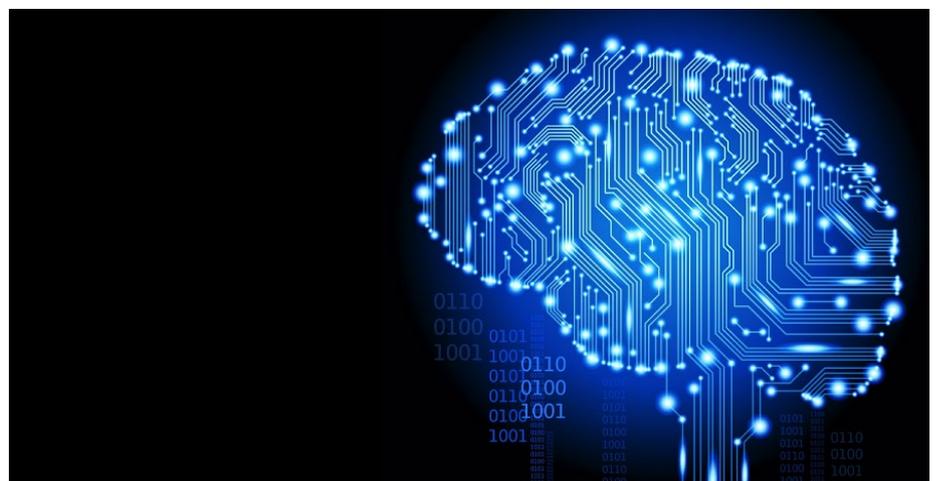
exigibles en el régimen de trabajo remoto, incluida la modalidad de teletrabajo (**nuevo Anexo V del convenio de las empresas vinculadas de Telefónica**, prorrogado para 2022).

Tan importante es esta dimensión laboral de la política de seguridad cibernética que se habla ya de un nuevo ámbito de ejercicio para la misma, la llamada **“ciberseguridad en el trabajo”**. La transición desde modelos de organización del trabajo presenciales a otros totalmente virtuales o, como parece más probable, híbridos o mixtos, queda claro que gana protagonismo la ciberseguridad laboral. En estos modelos el denominado “perímetro de seguridad cibernética” de la empresa se diluye, por la fragmentación de los lugares de trabajo (precisamente llamado remoto), por lo que no solo requiere poner en práctica sistemas de seguridad cibernética más adecuados a esta diversificación, sino también obligaciones de capacitación específica para usos ciberseguros de los equipos de trabajo en los nuevos entornos digitalizados, por tanto, continuamente conectados pero fragmentados o difusos. Además, ha crecido el riesgo de usos extralaborales de los dispositivos de teletrabajo puestos a disposición por las empresas, con **“aplicaciones externas y peligrosas”**.

Precisamente, las cada vez más extendidas dinámicas de intimidación o agresión en línea (a través de las redes sociales, de los dispositivos móviles, etc.), incluidas las varias formas de ciberacoso en entornos extralaborales (escolar, familiar, social, político) también emergen en el entorno laboral (vid. **FCTP número 4 de esta colección**). Unas y otras son

formas de ciberataques o violencia digital extralaboral (lo sufren sobre todo las personas adolescentes y las mujeres —campañas de insulto y desprestigio; rumores, “trolls”, memes, acoso sexual, etc.—) o, en su caso, laboral, que avanzan en entornos digitalizados. De ahí la creciente atención también en la negociación colectiva, como se puede observar también en el referido acuerdo de prórroga para 2022 del II convenio de las empresas vinculadas de telefónica, que incluye una atención específica a **prevenir y erradicar eventuales situaciones de ciberacoso laboral**. Precisamente, la orientación de esta política convencional pionera en la prevención del **ciberacoso en el teletrabajo** sigue la **Guía del INCIBE** para orientar las políticas de ciberseguridad en las empresas, como tuvimos ocasión de expresar en la **FCTP n. 4** (ciberacoso en el trabajo).

Pues bien, en fechas recientes, este tipo de realidades de riesgo para la seguridad y la salud de las personas, ligadas al entorno digital, social y laboral, de gran trascendencia, es reclamada por otra disciplina científico-técnica de estudio e intervención orientada a proteger el bienestar psicosocial de las personas: la **“ciber-psicología”**. Cuestiones como el ciberacoso, pero también las dinámicas emocionales ligadas a las redes sociales, con especial interés en la “Adicción a las redes en línea”, usos abusivos de los dispositivos digitales, el acceso compulsivo a la pornografía online, la comunicación mediante realidad virtual, la ingeniería social y la manipulación mediante la inteligencia artificial, la ansiedad, etc., son otros tantos campos de estudio de esta disciplina de la psicología.



**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

2.

**¿Qué es la “ciber-
psicología”? Una rama –en
mantillas– de la ciencia
y la clínica psicológicas
para comprender la
interacción humana con la
digitalización**

En una primera, y quizás algo superficial, pero útil, aproximación podría decirse que la “**psicología cibernética**” o “ciberpsicología” es aquella “rama” de la psicología dirigida a conocer las nuevas necesidades y los desafíos que crea en los seres humanos los actuales procesos de transformación digital de todas nuestras esferas de vida. Pero su fin no es solo cognitivo, sino también prescriptivo u operativo, pues pretende extraer de ese conocimiento innovadoras herramientas para ensayar soluciones y respuestas, en términos de comprensión y apoyo, adecuadas a aquellas nuevas demandas de bienestar frente a los riesgos de perturbación del equilibrio biopsicosocial asociados a ciertos usos y conductas asociadas a las tecnologías de la información y la comunicación. Ahora bien, en tanto estas tecnologías hoy modulan e interfieren todas nuestras esferas de vida y de relación (hábitos interactivos, socialización, ocio, aprendizaje, información, compras, etc.), hay quien considera que, en realidad, la “ciberpsicología” no sería solo una rama de la psicología, sino que sería la ciencia psicológica misma, en su integridad adaptada a la actual evolución tecnológica, la era digital.

Sea como fuere, la “**psicología digital**” o “**ciberpsicología**” es **ciencia cognitiva y herramienta de intervención práctica** (*e-psicoterapias*). Como disciplina psicológica busca comprender el funcionamiento de la mente y del comportamiento humanos en relación con el mundo digital (dispositivos móviles, redes en línea sociales, inteligencia artificial, la realidad virtual, ciborgs, etc.), para facilitar usos y desarrollos en los términos de equilibrio exigidos por el bienestar personal y grupal (hábitos saludables, mejor comprensión de enfermedades mentales asociadas a las nuevas tecnologías —incluidas las adicciones—) y la responsabilidad social (sostenibilidad). Aunque a

día de hoy sigue siendo bastante desconocida en Europa, su origen se sitúa en la última década del siglo XX. Así lo refleja el psicólogo estadounidense **John Suler**, profesor de la Universidad de Rider (New Jersey), en su pionero libro ***The Psychology of Cyberspace*** (1996).



“El uso de las redes sociales está creciendo rápidamente. ¿Cuál es su impacto? Eso es lo que busca averiguar la ciberpsicología”

Fuente: https://en.wikipedia.org/wiki/Cyberpsychology#/media/File:Growing_Social_Media_Influence_on_Digital_Marketing.jpg

En su pretensión de comprender integralmente los procesos psíquicos relativos y subyacentes a todos los aspectos de la conducta humana interconectada digitalmente, la “ciber-psicología” incluiría disciplinas múltiples e interactivas, además de la psicología, como la informática, la ingeniería y otras ciencias computacionales. Presupone pautas de comportamiento diferenciado de las personas online (en el ciberespacio) y offline (en la vida física), como, por ejemplo, la reducción de las inhibiciones conductuales, con una diferente percepción de los límites (sociales, culturales, normativos, éticos), asumiendo conductas que en el espacio físico no realizarían, al no tener convicción de anonimato, de privacidad (Suler, J., 2004, 321-326). De ahí la importancia que los estudios propios de la “ciber-psicología” otorgan a la relación entre la personalidad individual, incluso grupal, y los comportamientos en línea, como las conductas de ciberdelincuencia (con la manipulación social que propicia, además de los daños económicos y organizativos, incluso personales) y, en compensación, las actitudes y conductas sobre las medidas de ciberseguridad, según se expresó en el apartado anterior. Por eso conductas en línea como la violencia digital y el ciberacoso tienen tanto predicamento en este ámbito.

**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

Al respecto, ciertos **estudios y publicaciones** han pretendido delimitar, de forma expansiva, los campos de investigación y análisis, actuales o potenciales, para lo que llaman era de la psicología cibernética o “ciber-psicología”. Naturalmente, todos se asocian a una comprensión de los usos tecnológicos (Internet, dispositivos móviles, redes sociales, etc.) al servicio del bienestar de personas, grupos y sociedades, a fin de promover la salud digital y evitar los trastornos psicológicos derivados de malos usos (usos problemáticos y/o nocivos), también a las formas emergentes de violencia digital (ej. ciberacoso y otras formas de ciberdelincuencia). En síntesis, entre los principales ámbitos de estudio de la ciber-psicología cibernética se incluyen:

- a) El **uso de las redes sociales** y las dinámicas —positivas y negativas— psicológicas asociadas a ellas.
- b. Los **comportamientos** de riesgo relacionados con las TIC, como el consumo excesivo de dispositivos móviles, juegos online y videojuegos, especialmente en la población **joven**, sean o no conductas adictivas (ej. **nomofobias**). Si bien el problema desborda el colectivo de personas jóvenes, como sucedería en relación con las compras compulsivas, **consumo de pornografía**, etc.
- c) **Envejecimiento y diversidad de capacidades funcionales** (discapacidad).
- d) **Ciberacoso y violencia digital de todo tipo**.
- e) **E-psicología o sistema de terapias de psicología clínica online**. Como era de esperar, la cibernética no se emplea solo como fuente de identificación de los problemas (riesgos y trastornos) relacionados con las TIC, sino también como fuente de nuevas terapias, a fin de utilizar la tecnología al servicio de la solución a los problemas de trastornos psicosociales ligados a lo digital.
- f) **Realidad Virtual, Inteligencia Artificial y aplicaciones**.

Es obvio que no se trata de una de limitación cerrada, la disciplina está todavía en sus inicios, pese al reconocimiento científico que ya ha recibido de la propia APA (*American Psychological Association*). Su ámbito de estudio e intervención clínica seguirá creciendo de forma exponencial, a medida que las tecnologías y las aplicaciones asociadas cambien con el tiempo, lo que hacen de forma celerada. Ciertamente, hay sectores de la psicología y de la medicina críticos con esta visión absolutista de la tecnología cibernética, en todos los ámbitos de la vida cotidiana y de las profesiones, también las relativas a la salud, como la medicina o la psicología. Las preocupaciones y críticas no solo son legítimas, sino incluso necesarias, para que el avance sea tan eficaz como ético. Pero si las adicciones relacionadas con el ciberespacio, la desconexión interpersonal y las amenazas a la seguridad en línea son problemas sociales preocupantes, no menos cierto es que la propia tecnología cibernética puede **ayudar para mejorar la salud integral**, por tanto los equilibrios biopsicosociales, muy afectados por la tecnología que todo lo envuelve en nuestro tiempo y más en el futuro próximo (ej. el uso de redes neuronales artificiales como indicadores de tumores, materiales de índole educativa más personalizados e interactivos, mayores posibilidades de conectividad social, etc.).

Ciber-psicología aplicada a la prevención: nueva rama científico- técnica orientada al bienestar psicosocial en el trabajo

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

3.

La ciber-psicología aplicada a la prevención, nueva rama científico-tecnológica para promover el bienestar en los entornos laborales digitales

La psicología cibernética, evolución tecnológica inherente a un mundo digitalizado no es solo ciencia del conocimiento sobre la interacción entre personas humanas y las tecnologías digitales, determinantes de los contemporáneos modos de comunicarse y de constituir relaciones (personales, interpersonales, grupales, sociales), es también una **“tecnología aplicada”** a la mejora del bienestar de las personas en esa interacción. Por lo tanto, teniendo reconocida la psicología, por el sistema normativo de prevención de riesgos laborales (**Anexo VI Reglamento Servicios de Prevención**), el estatus de ciencia-tecnología útil en sus aplicaciones a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, no solo, pero sí especialmente respecto de los de índole psicosocial, **la ciber-psicología aplicada a la prevención de riesgos laborales en el trabajo, en particular psicosociales, debe ganar también espacio en los entornos laborales, cada vez más digitalizados.** En otros términos, la ciber-psicología aplicada a la gestión preventiva de riesgos laborales está en condiciones de aportar un útil servicio a la gestión de la salud psicosocial en los entornos laborales, más a más digitalizados estén.

Cada vez son más **los profesionales de la salud mental que llaman a la inmersión tecnológica en su práctica**, no solo en los estudios científicos. Por lo tanto, la cuestión de la salud psicosocial (o mental, en sentido amplio, no solo clínico) en los entornos de trabajo ha de seguir un camino análogo de inmersión tecnológica. Si la tecnología está cambiando profundamente todas nuestras relaciones, no solo individuales, familiares, sociales, sino también y cada vez más en los entornos laborales, con la interacción y la difuminación de las fronteras entre unos ámbitos, externos, y otros, internos, al trabajo (ej. conectividad permanente, trabajo remoto, entornos híbridos de trabajo, etc.), ha de incidir igualmente sea en la identificación de los factores y riesgos en estos entornos, en línea con lo que delimita el marco estratégico de seguridad y salud en el trabajo de la UE 2021-2027, cuanto en sus terapias o técnicas de intervención.

En suma, la **“ciber-psicología aplicada”** a la prevención de riesgos laborales debería tener como razón de ser principal la capacitación a las personas, y a las organizaciones, para promover que los entornos de trabajo digitalizados sean no solo seguros (misión también de la ciberseguridad) sino también, y sobre todo, más saludables.



**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

4.

**Algunas experiencias
prácticas de ciber-
psicología aplicables a
la prevención de riesgos
laborales en general, y de
riesgos psicosociales en
particular**

Que no se trata solo de teorías ni de especulaciones científico-doctrinales queda bien verificado con el creciente uso que, de las innovaciones aportadas por la psicología cibernética, se hace en crecientes iniciativas experimentales. Todas ellas son relevantes y tienen una gran potencialidad aplicativa en el ámbito de la prevención empresarial de riesgos laborales ex art. 14 LPRL. Entre otras destacaríamos:

**a) La aplicación de la psicología ciber-
nética a la prevención del riesgo la-
boral de violencia digital y ciberaco-
so en el trabajo**

Como ya se ha apuntado, es uno de los ámbitos de mayor atención por parte de los estudios pioneros de psicología cibernética, aunque se trate de un prolífico campo de intervención concurrente con la denominada ciberseguridad en el trabajo. A partir de la ratificación del Convenio 190 de la OIT, la gestión integral y proactiva frente a los riesgos de violencia digital y ciberacoso en el trabajo, también por razón de género, así como por cualquier otra causa discriminatoria, deberá ocupar un espacio fundamental en las políticas de seguridad y salud en el trabajo para los entornos digitalizados. Buena prueba de su creciente importancia es que los convenios colectivos más recientes, por lo tanto **más novedosos, ya incorporan la prevención del ciberacoso en el trabajo dentro de sus políticas preventivas y de usos razonables de las TIC, en especial en las expandidas modalidades de trabajo remoto y teletrabajo, incluso de “Smart Work” (ej. Anexo V del II Convenio colectivo de empresas vinculadas del Grupo Telefónica, prórroga para 2022).**

**b) Utilización de la e-terapia o terapias
online psicológicas (telepsicología),
con inclusión de la realidad virtual
(RV) para tratar el estrés, la ansiedad
o las adicciones**

Al respecto, desde la psicología clínica especializada en TIC, se presentó, para la República Dominicana un estudio de instrumentación de la realidad virtual a la mejora de los tratamientos de los trastornos por ansiedad. La tecnología de la **RV emerge, así, como una de las herramientas más prometedoras para mejorar la eficacia y la eficiencia de los programas de tratamiento más tradicionales y basados en la evidencia** respecto de síndromes como el estrés, crónico o postraumático, la ansiedad, etc. En particular, se fundamenta la experiencia sobre recientes estudios de revisión y metaanálisis (Carl y cols., 2019) que reafirman la eficacia clínica de la RV como técnica de exposición para el abordaje de los trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad. Dichos estudios no solo evidencian que se trata de una técnica tan eficaz como la exposición en vivo, sino que facilita normalizarlos en la vida cotidiana, por encima de las técnicas tradicionales. Si bien se critica lo incipiente de este tipo de trabajos empíricos en América Latina —y en Europa, a diferencia de USA—, así como lo genérico de los escenarios en los que se pone en práctica, se confía en una mayor concreción y eficacia a partir de la adaptación a los diferentes escenarios socioculturales, como pueden ser los entornos laborales.

**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

- c) **Instrumentación de la realidad virtual, en el marco de terapias de psicología cibernética, para el tratamiento de adicciones, a partir de las evidencias que se han obtenido respecto de su aplicación a trastornos como los alimentarios**
- d) **En España, la reciente experiencia ya conoce prácticas en este ámbito. Tanto en entornos externos al trabajo (ej. protección de las personas jóvenes frente a los riesgos psicosociales asociados al entorno digital en el que se mueven con más intensidad las **personas nativas digitales**), cuanto en el ámbito laboral (**Fundación San Patricio**).**

En el primer caso, personal de investigación del grupo de Ciberpsicología de UNIR y de la Universidad del País Vasco han desarrollado Safety.net,

un proyecto que busca prevenir los peores riesgos que provoca la Red en las personas más jóvenes. Un primer grupo de estos riesgos se relacionan con violencia digital y ciberacoso a jóvenes y adolescentes (también en el seno de la pareja), mientras que el segundo se asocia a usos disfuncionales de los dispositivos tecnológicos. Los primeros resultados obtenidos parecen apuntar a la eficacia del programa en la prevención del online grooming (contacto de adultos con menores con propósito sexual), el uso problemático de Internet, la nomofobia (temor a no poder comunicarse a través del móvil) y el trastorno de juego por Internet (problemas con los videojuegos). También parece constatarse que el programa tuvo un efecto "amortiguador" en la victimización por ciberacoso, **según se expone en su web**.

**Ciber-psicología
aplicada a la
prevención:
nueva rama
científico-
técnica orientada
al bienestar
psicosocial en el
trabajo**

*Cyber-psychology
applied to prevention:
a new scientific-technical
branch oriented to
psychosocial well-being
at work*

5.

Para saber más

Bibliografía (literatura psico-médica)

- Ancis, Julie (2020). "The Age of Cyberspsychology: An Overview". Volume 1, Issue 1.
DOI: 10.1037/tmb0000009.
<https://tmb.apaopen.org/pub/zyn6jhyv/release/1>
- Campbell, L. F., Millán, F. A., & Martin, J. N. (Eds.). (2018). A telepsychology casebook: Using technology ethically and effectively in your professional practice. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000046-000>
- Carl, E. et alii. (2019). "Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials". Journal of Anxiety Disorders 61, 27-36.
- Cibersalud. (2019). "La realidad virtual en el tratamiento de trastornos de ansiedad: una experiencia en república dominicana". <https://www.cibersalud.es/realidad-virtual-trastornos-ansiedad/>
- Gordo, Ángel (1999). "La ciberpsicología: (in)disciplina cibercultural", Revista AVEPSO, Asociación Venezolana de Psicología Social, Volumen XXII, N°2 (29-50).
https://www.researchgate.net/profile/Angel-Gordo/publication/260479888_La_ciberpsicologia_indisciplina_cibercultural/links/54ad7a3b0cf24aca1c6f5bef/La-ciberpsicologia-in-disciplina-cibercultural.pdf
- Sanchez-Vives, M. V., & Slater, M. (2005). From presence to consciousness through virtual reality. Nature Reviews Neuroscience, 6(4), 332-339.
<https://doi.org/10.1038/nrn1651>
- Suler, J (1996). The Psychology of Cyberspace.
https://www.researchgate.net/publication/37366481_The_Psychology_of_Cyberspace
- Suler, J. (2004). El efecto de desinhibición online. Cyberpsychology & Behavior, 7 (3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

Webgrafía

- Savater, Valeria. ¿Qué es la ciberpsicología?
<https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-ciberpsicologia/>
- Equipo Cibersalud. ¿Qué es la ciberpsicología?
<https://www.cibersalud.es/que-es-la-ciberpsicologia/>