

El Impacto de la informática en la Salud Mental

INTRODUCCIÓN

La incorporación de la tecnología en nuestras vidas ha transformado significativamente la manera en que interactuamos con el mundo y con nosotros mismos.

Este cambio ha tenido un impacto notable en la salud mental, especialmente en la era digital, donde la omnipresencia de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y las redes sociales es una realidad.

OBJETIVO

El objetivo principal es comprender cómo la tecnología afecta a la salud mental, y desarrollar estrategias para un uso equilibrado y saludable de las TIC.

Además, se busca identificar los beneficios y riesgos asociados al uso de la tecnología en relación con la salud mental.

MATERIAL Y MÉTODO

Este resumen se basa en una revisión bibliográfica actualizada sobre el impacto de la informática en la salud mental, utilizando fuentes recientes y relevantes. Se ha analizado literatura de diversas fuentes académicas y científicas desde el año 2016, para obtener una perspectiva integral del tema.

AUTORES

1. Miriam Gamboa López.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

El uso de la tecnología, especialmente las redes sociales, tiene tanto beneficios como riesgos para la salud mental. Por un lado, ofrece acceso a información, oportunidades de aprendizaje, y puede ser una herramienta para compartir experiencias sobre salud mental, contribuyendo a la reducción del estigma.

Por otro lado, su uso excesivo o inadecuado puede llevar a problemas como la adicción a la tecnología, ansiedad, y deterioro de la salud mental. Es crucial encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología, estableciendo límites y practicando la atención plena digital. Además, fomentar las conexiones personales y utilizar la tecnología de manera positiva es esencial para la salud mental en la era digital.

Algunas propuestas de mejoras son:

- Promover la educación y concienciación sobre un uso saludable de la tecnología.
- Desarrollar e implementar políticas de gestión de la salud mental en el entorno laboral y educativo.
- Fomentar la investigación y el desarrollo de herramientas tecnológicas enfocadas en la mejora de la salud mental.

BIBLIOGRAFÍA O PÁGINA WEB

1. American Psychological Association. (2017). *APA Dictionary of Psychology*.
2. Cipriani, A. et al. (2018). DOI: 10.1016/S0140-6736(17)32802-7.
3. Aiyegbusi, O. L., Kyte, D., Cockwell, P., Marshall, T., Gheorghe, A., Keeley, T., Slade, A., & Calvert, M. (2017). "Measurement properties of patient-reported outcome measures (PROMs) used in adult patients with chronic kidney disease: A systematic review."
4. O'Connor, R. C. et al. (2021). DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n614>
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). "Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study."

