



**CULTURA & POLÍTICA @ CIBERESPACIO**

**1er Congreso ONLINE del Observatorio para la  
CiberSociedad**

**Comunicaciones – Grupo 21  
Psicología de/en Internet: un desafío a  
nuestros saberes**

Coordinación: Roberto Balaguer Prestes y Heidi J. Figueroa  
([rbalaguer@pro-red.com](mailto:rbalaguer@pro-red.com))

<http://cibersociedad.rediris.es/congreso>

**¿Es verdad que Internet produce depresión y  
aislamiento?**

Helena Matute  
Universidad de Deusto  
[hmatute@nexo.es](mailto:hmatute@nexo.es)  
<http://sirio.deusto.es/matute/>

**Resumen**

*La alarma saltó a la prensa cuando el New York Times publicó las conclusiones del estudio Pittsburgh: el uso de Internet genera depresión y soledad. Sin embargo, el estudio contenía una serie de errores metodológicos que impiden extraer conclusiones de él. Las investigaciones más recientes muestran resultados muy distintos.*

**Abstract**

*The Pittsburgh study suggested that Internet causes depression and loneliness. However, it contained a number of methodological errors, and more recent studies are showing very different results.*

**Introducción**

“El uso de Internet disminuye las relaciones sociales y provoca aislamiento social, soledad, y depresión”. Ésta era una de las principales conclusiones del [estudio Pittsburgh](#), realizado por Robert Kraut y sus colegas de la Universidad de Carnegie Mellon. El estudio fue publicado en el número de septiembre de 1998 del [American Psychologist](#) y ya el 30 de agosto el [New York Times](#) reproducía sus principales conclusiones: “Un mundo triste y solitario descubierto en el ciberespacio”, rezaba el titular.

Todavía hoy es frecuente encontrar en cualquier medio noticias y comentarios alarmantes sobre los posibles efectos nocivos de Internet sobre la salud psíquica de las personas. Si fuera cierto, la principal implicación del estudio sería la inmediata necesidad de implantar políticas sociales encaminadas a prevenir los efectos nocivos de Internet sobre la salud mental.

## Errores metodológicos

Pero las críticas de los muchos científicos que mostraron que el estudio Pittsburgh contenía errores metodológicos que hacían imposible extraer conclusiones de él, nunca llegaron a la prensa. Una de estas críticas, publicada por Judith Shapiro (1999), también en el *American Psychologist*, ponía de manifiesto que el estudio Pittsburgh carecía de una condición de control, algo imprescindible en cualquier investigación que pretenda sacar conclusiones causa-efecto.

El estudio Pittsburgh estaba hecho con una muestra de personas sociables y participativas, en las que se observó que tras dos años de utilización de Internet había disminuido *pequeña pero significativamente* (en palabras de los propios autores) su nivel de participación social y de bienestar psicológico.

Como indica Shapiro, para estar seguros de que esos resultados se debían al uso de Internet y no a cualquier otra cosa, era necesario haber dividido a todos los participantes en dos grupos de igual tamaño e idénticos en todas las características antes de comenzar el estudio y haber dado acceso a Internet solo a la mitad de ellos. Solo de esta forma sería posible concluir con garantías que el uso de Internet, y no cualquier otra variable, era la causa de los resultados observados en el grupo con conexión a Internet.

En ausencia de una condición de control, los resultados del estudio pudieron ser debidos a demasiadas causas; incluso al fenómeno conocido como *regresión a la media*, que significa que siempre que se selecciona una muestra por su alto valor en alguna variable, en este caso, el alto nivel de sociabilidad de los participantes, la muestra tiende a regresar a los valores normales de la media con el paso del tiempo.

Tal y como reconocieron incluso los propios autores del estudio Pittsburgh, si en vez de una muestra compuesta por personas sociables y participativas hubieran utilizado una muestra de personas con menos contactos sociales, es muy posible que el uso de Internet se hubiera mostrado beneficioso en vez de perjudicial para la salud.

## Resultados recientes

De hecho, las investigaciones realizadas con posterioridad están mostrando resultados totalmente distintos. Al contrario de lo que sugerían Kraut y colaboradores en el estudio original, se ha observado que la gente utiliza Internet para mantener el contacto con sus seres queridos más que como sustituto de estas relaciones ([Pew Research Center, 2000](#); Wellman y Gulia, 1999), y que en algunos casos el uso de Internet puede servir incluso para disminuir la depresión y la soledad más que para aumentarla ([LaRose y cols., 2001](#), McKenna y Bargh, 2000).

Sí se ha verificado, no obstante, que pueden darse ciertos niveles de estrés con el uso de Internet. Pero esto ocurre, por lo general, en los usuarios que llevan menos de dos años conectados. Según el artículo publicado en 2001 por [LaRose y sus colegas](#) en el *Journal of Online Behavior*, el estrés de la red desaparece con la experiencia, y se debe probablemente a que los usuarios noveles carecen de los recursos tanto técnicos como humanos para moverse con soltura en Internet.

Parece, por tanto, que facilitar a los usuarios noveles una mayor educación, no solo en cuanto a los aspectos técnicos, sino sobre todo en cuanto a los aspectos de seguridad y de relación social necesarios para desenvolverse adecuadamente en el mundo virtual, podría ser suficiente para reducir sensiblemente el estrés que puede producir la red en los primeros años de conexión.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. y Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. (<http://www.apa.org/journals/amp/amp5391017.html>)
- LaRose, R., Eastin, M. S. y Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2). (<http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>)
- McKenna, K. Y. A. y Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 57-75.
- Pew Research Center (2000). Tracking online life: How women use the Internet to cultivate relationships with family and friends. (<http://www.pewinternet.org/reports/toc.asp?Report=11>)
- Shapiro, J.S. (1999). Loneliness: Paradox or artifact? *American Psychologist*, 54 (9), 782-783.
- Wellman, B. y Gulia, M. (1999). Virtual communities as communities: Net surfers don't ride alone. In M. A. Smith & P. Kollock (Eds.), *Communities in cyberspace* (pp. 167-194). NY: Routledge.