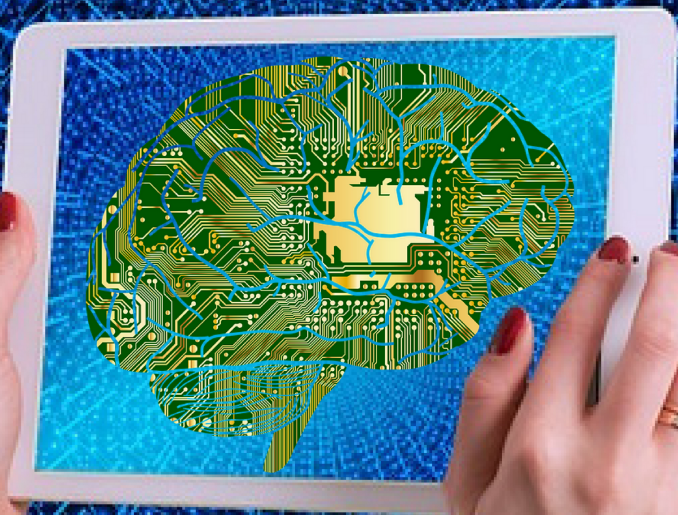


# CYBERPSICOLOGIA

Il rapporto tra la  
Mente e Internet



Juan Moisés de la Serna

**Juan Moisés De La Serna**  
**Cyberpsicología**

*Cyberpsicología:*  
*ISBN 978-8-87-304919-7*

# Содержание

Prefazione	5
Landmarks	9
Ringraziamenti	10
CAPITOLO 1. CYBERPSICOLOGIA: LA NUOVA PSICOLOGIA	12
CAPITOLO 2. I RISCHI DI INTERNET	16
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**CYBERPSICOLOGIA**

**Il rapporto tra la Mente e Internet**

**Juan MoisÃ©s de la Serna**

# Prefazione

Questo libro si occupa del nuovo ramo chiamato Cyberpsicologia, che studia al modo in cui si Ã¨ verificato un cambiamento nel rapporto tra persone e tecnologia, analizzando come, giorno per giorno, i nuovi sviluppi influenzano la persona, cosÃ¬ come la salute mentale degli utenti. Il tutto Ã¨ supportato da un'ampia bibliografia sulle ultime ricerche in questo campo.

I social network, Internet e tutti i progressi tecnologici degli ultimi anni hanno cambiato il nostro modo di vedere il mondo e i nostri comportamenti, in molti casi un cambiamento radicale, che non poteva passare inosservato alla Psicologia, la scienza dello studio del comportamento umano.

L'invenzione e la manipolazione di strumenti come l'ascia o l'ago, in primo luogo, e le macchine come l'automobile o il computer, successivamente hanno rivoluzionato il modo di relazionarsi con se stessi e con gli altri.

Per parlare con un familiare o un amico, basta connettersi su Skype e l'altra persona Ã¨ disponibile, indipendentemente da dove ci si trovi. I progressi tecnologici che si sono verificati negli ultimi decenni sono stati molti e molto rapidi, il che ha costretto le persone, gli utenti di quella tecnologia, ad adattarsi ad essa per trarne vantaggio.

Questo libro illustra come si Ã¨ verificato questo

cambiamento, e come giorno per giorno, i nuovi sviluppi influenzano la persona, così come la salute mentale degli utenti. Tutto ciò è supportato da un'ampia bibliografia sulle ultime ricerche in questo settore.

Obiettivo:

L'obiettivo del libro propone un primo approccio al ramo emergente della psicologia chiamato Cyberpsicologia.

Per questo, vengono trattati gli argomenti più rilevanti, offrendo risultati sulle ultime ricerche effettuate negli ultimi 2 anni su questo argomento in tutto il mondo.

Il tutto spiegato con un linguaggio chiaro e semplice, lontano dai tecnicismi, che spiega ogni concetto, in modo che possa fungere da vera guida per l'iniziazione.

Destinatari:

- Professionisti della salute che devono affrontare una clinica sempre più complessa, a causa di recenti casi provocati dall'uso e dall'abuso di Internet e delle nuove tecnologie.

- Insegnanti che cercano di stare al passo con i cambiamenti che osservano nei loro studenti.

- Genitori preoccupati per il beneficio o il danno che le nuove tecnologie possono avere nella vita dei loro figli.

- Qualsiasi persona interessata a sapere come la tecnologia sta influenzando la società attuale, trasformando il modo in cui è correlata.

Tema

Successivamente, in dettaglio, tutti i temi principali di questo

lavoro:

- Rischi di Internet: dove si analizzano i nuovi fenomeni, le sindromi e i disturbi legati alla tecnologia, che sono sempre più presenti nella clinica

- Opportunità della rete: affrontare il modo in cui stanno cambiando le relazioni sociali, soprattutto i rapporti di lavoro e come prepararsi a questo.

- L'identità digitale e i mondi virtuali: dove si impara a relazionarsi nel mondo virtuale, che a volte può sembrare così lontano da noi che è noto, ma in cui di solito non ci si comporta come nella realtà, tutto questo sollevato dal punto di vista degli ultimi risultati degli studi ottenuti in tutto il mondo.

- La psicologia dei Social Network: le reti più popolari come Facebook o Twitter, sono diventate una fonte di informazioni che stanno iniziando ad essere analizzate dai ricercatori, questa sezione offre i primi risultati di questi nuovi studi.

- Psicotecnologia: dove si progettano e si implementano i nuovi strumenti volti a migliorare sia la diagnosi che il trattamento di diverse psicopatologie. Ci include, per esempio, l'uso della robotica e della terapia online.

Abbiamo la tecnologia, che può aiutarci

Ma andiamoci cauti, può nuocere alla nostra salute.

A volte siamo soli, quando siamo connessi

Ma noi crediamo agli altri, scrivendo con la tastiera.

Fantasie che trasmettiamo, visto che non ci possono vedere

Raccontiamo agli altri quello che vorremmo essere.

Si devono avere dei limiti, e assicurarsi sempre  
Che quella tecnologia, non ci agguanti.  
Orari incontrollati, non ci lascia mangiare  
Sempre connessi, non dovremmo farlo.

AMORE

1 [Prefazione](#)

2 [Ringraziamenti](#)

3 [CAPITOLO 1. CYBERPSICOLOGIA: LA NUOVA  
PSICOLOGIA](#)

4 [CAPITOLO 2. I RISCHI DI INTERNET](#)

5 [CAPITOLO 3. LE OPPORTUNITÀ# DELLA  
RETE](#)

6 [CAPITOLO 4. L'AVATAR E L'IDENTITÀ#  
DIGITALE](#)

7 [CAPITOLO 5. LA PSICOLOGIA DEI SOCIAL  
NETWORK](#)

8 [CAPITOLO 6. PSICOTECNOLOGIE](#)

9 [CAPITOLO 7. CONCLUSIONI](#)

# Landmarks

1 [Cover](#)

Dedicato ai miei genitori

# Ringraziamenti

Colgo l'occasione per ringraziare tutte le persone che hanno collaborato dando il loro contributo nella realizzazione di questo testo, in particolare il dott. David Lavilla Muñoz, Professore Titolare di Comunicazione Digitale e Nuove Tendenze dell'Università Europea e la dott.ssa Daniela Galindo Bermúdez, presidente di Hablando con Julis: la solución para la comunicación y el aprendizaje de personas con discapacidad.

## Avviso legale

Non è consentita la riproduzione totale o parziale di questo libro, né la sua incorporazione in un sistema informatico o la sua trasmissione in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, sia esso elettronico, meccanico, tramite fotocopia, registrazione o altri mezzi, senza previa autorizzazione e per iscritto dall'editore. La violazione dei suddetti diritti può costituire un reato contro la proprietà intellettuale (art. 270 e seguenti del codice penale).

Rivolgersi al C.E.D.R.O. (Centro spagnolo per i diritti di reprografia) se è necessario fotocopiare o scansionare qualsiasi estratto di questo lavoro. È possibile contattare C.E.D.R.O. attraverso il web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o telefonicamente al 91 702 19 70/93 272 04 47.

**CYBERPSICOLOGIA: Il rapporto tra la Mente e Internet**

Written By Juan Moises de la Serna

Copyright © 2018 Juan Moises de la Serna

All rights reserved

Translated by Simona Ingiaino

# CAPITOLO 1.

## CYBERPSICOLOGIA: LA NUOVA PSICOLOGIA

La Cyberpsicologia Ãˆ uno dei rami piÃ¹ giovani della psicologia, emerso dal bisogno di capire come la tecnologia colpisce le persone e come queste cambiano a seconda di un uso piÃ¹ o meno esteso dei nuovi sviluppi.

Sebbene in molte universitÃ  non esista un programma su questo argomento, non si puÃ² negare la necessitÃ  di analizzare e comprendere il comportamento umano quando si riferisce alla tecnologia, sia che la usiamo per il tempo libero che per il lavoro.

La Cyberpsicologia incorpora quindi lâ€™elemento tecnologico come perno centrale della sua analisi, senza perdere di vista il fatto che Ãˆ la persona che interagisce in un modo o nellâ€™altro. Lâ€™oggetto di studio della Cyberpsicologia Ãˆ descrivere e comprendere le abitudini, gli usi e gli abusi di questa tecnologia.

Dobbiamo tenere a mente che, insieme alle neuroscienze, questo Ãˆ uno dei rami della psicologia che piÃ¹ cambia, poichÃ© entrambi consentono di offrire una migliore conoscenza, in quanto gli strumenti di valutazione e osservazione sono sempre piÃ¹ sensibili, e ci permettono di offrire dettagli che prima erano impensabili.

Si Ã¨ detto molto sugli effetti negativi dell'uso di Internet nel mantenimento di relazioni sociali sane, ma cos'Ã© in tutti i casi?

I media tecnologici come il computer o gli smartphone ora permettono di essere connessi con tutti gli amici e i conoscenti, e anche con ex compagni di studio, grazie ad applicazioni internet come Facebook, in questo mondo sempre piÃ¹ globalizzato.

Tuttavia, fino ad ora si pensava che un uso eccessivo di ore di questi o di altri dispositivi volti al tempo libero, come guardare la televisione o ascoltare la musica, favorisse lâ€™isolamento sociale e quindi favorisse lâ€™insorgere della depressione.

D'altra parte, altri studi, hanno considerato che chiudersi dentro, evitando il contatto umano, oltre a quello fornito dal computer o dallo schermo mobile, era la conseguenza di uno stato depressivo precedente che lo aveva originato.

Qualcosa che potrebbe sembrare contraddittorio con i nuovi risultati, e con lâ€™idea che i mezzi di comunicazione come Internet, Ã© che essi permettono di essere piÃ¹ connessi e non isolati, quindi come puÃ² qualcuno isolarsi dal mondo che Ã© connesso attraverso i social network con cos'Ã© tante persone dall'altra parte dello schermo?

Per risolvere questo problema, Ã© stata condotta una ricerca dall'UniversitÃ del New England (Australia) i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica Open Journal of Depression.

Sono stati valutati quarantuno adolescenti in due momenti

diversi, con una separazione di un anno, in cui sono state utilizzate diverse misure per esaminare sia lo stato mentale che l'uso sociale delle reti attraverso Internet, dove sono stati presi in considerazione non solo il tempo investito, ma anche la qualità delle comunicazioni.

I risultati, nonostante supportino una relazione tra umore depresso e l'uso massiccio dei media attraverso Internet, stabiliscono che questa relazione è positiva, cioè che le persone trovano il supporto necessario con quelli con cui interagisce, per far fronte alle loro situazioni personali negative, diventando così uno strumento per la prevenzione della depressione.

La differenza con i risultati precedenti potrebbe essere che, questo studio non prende in considerazione solo il numero di ore giornaliere investite nella comunicazione di massa, che è stato dimostrato essere correlato a persone con una tendenza alla depressione e può anche essere determinante per un problema di dipendenza dalle nuove tecnologie, ma è stata valutata anche la qualità di essa, osservando che, una comunicazione di qualità sufficiente per aiutare le persone a non cadere nella depressione, dove si interagisce con persone significative, che può servire da modello o esempio, o semplicemente, quando necessario, ascoltare e sostenere.

Nonostante il piccolo numero di partecipanti allo studio, le conclusioni sembrano spiegare i risultati contraddittori precedenti, introducendo un nuovo fattore che fino ad ora non

stato preso in considerazione, la qualità della comunicazione, che è il fattore determinante per la relazione positività-salute mentale positiva o negativa.

Successivamente, viene presentata una serie di studi su cui che si studia attualmente in questo campo e quali conclusioni sono state tratte finora; a questo scopo, i risultati sono raggruppati in base al loro oggetto e allo studio, al mondo virtuale con i suoi avatar; i social network più utilizzati, come Facebook o Twitter, e il software specifico per la neuroriabilitazione.

Questa giovane branca della psicologia è molto richiesta, per rispondere alle domande che i professionisti della salute e persino i genitori stanno proponendo, per esempio, quali rischi comporta la tecnologia nei più giovani?

# CAPITOLO 2. I

## RISCHI DI INTERNET

Una delle maggiori preoccupazioni dei genitori riguarda la corretta gestione delle nuove tecnologie da parte dei minori. Tutti sanno che la tecnologia offre grandi benefici, specialmente sul posto di lavoro, e anche in casa, quindi le case possono avere una lavatrice, un forno a microonde, una stufa elettrica e tutti i progressi importanti che liberano un tempo che in passato potevano occupare gran parte della giornata.

D'altra parte, in casa ci sono altri dispositivi orientati quasi esclusivamente al tempo libero, ad esempio la televisione, la radio o il computer. A parte l'uso educativo e l'apprendimento di tali dispositivi, ad esempio, seguire un corso di lingua attraverso un CD, guardare documentari televisivi o preparare attività con il computer, a parte questo, i genitori hanno sempre avuto dei dubbi sulle conseguenze nei minori dell'abuso di questi dispositivi orientati al tempo libero.

Anche se già i pediatri, gli psicologi infantili e gli educatori lo avevano affermato, hanno confermato anche alcune ricerche al riguardo, in relazione alla Public Health England, non lascia alcun dubbio riguardo all'influenza deleteria della televisione sulla salute dei bambini.

La relazione contiene uno studio che ha coinvolto

quarantaduemila bambini britannici, di età compresa tra 8 a 15 anni, analizzando gli effetti nocivi del consumo eccessivo di ore davanti alla televisione, i cui risultati non lasciano spazio ad alcun dubbio, segnalando che quelli che passano più tempo sono quelli che hanno una carenza importante nei risultati accademici ottenuti da questi, anche se si va oltre, e si attribuisce una relazione diretta dell'abuso di ore davanti alla televisione con una bassa autostima e la sofferenza della malattie d'umore come la depressione e l'ansia.

Nonostante i benefici attribuibili alle informazioni fornite e all'intrattenimento, quando il tempo speso in televisione supera quattro ore al giorno può causare anche una riduzione di altre attività, sia attività accademiche che attività per il tempo libero, facilitando in tal modo l'isolamento del loro social media.

Se è vero che non si stabilisce una relazione di causa-effetto, lasciando aperte nuove ricerche, scoprendo come questa influenza sia, essendo tra le possibili spiegazioni, che più tempo impiegano a guardare la TV, meno tempo hanno per l'interazione sociale con i loro coetanei.

Poiché il tempo è limitato, sia per i bambini che per gli adulti, quando trascorriamo buona parte della giornata a guardare programmi televisivi, trascuriamo necessariamente altre attività che potremmo sviluppare.

Nella fase dell'infanzia, le relazioni sociali sono importanti, poiché servono a configurare le persone, mentre sviluppano

le capacità comunicative, e l'identità si forma attraverso il confronto con gli altri e l'appartenenza a gruppi uguali.

Coltivare l'amicizia un'attività fondamentale in questa fase della vita, che richiede molto tempo, e che si riduce nel momento in cui si dedica tempo alla televisione, anche per i programmi educativi.

L'isolamento e la mancanza di instaurazione di rapporti di amicizia e compagnia, con tutte le esperienze che questo comporta, sia positive che negative, potrebbe verificarsi dopo, perché questi piccoli hanno dei livelli più bassi di autostima, dal momento che non sviluppano abilità sociali e interazioni che gli altri, alla loro età, già gestiscono perfettamente.

Forse l'aspetto più preoccupante di questo rapporto è che si è osservata una relazione tra il tempo trascorso davanti la televisione e alcune patologie psicologiche. Sebbene sia vero che in precedenza determinati comportamenti, come lo stile di vita sedentario e una dieta povera erano stati collegati a problemi di salute come l'obesità e, in alcuni casi, l'insorgenza del diabete precoce. Rapporto che, in linea di principio, può colpire chiunque indipendentemente dall'età, ma che è particolarmente preoccupante quando si verifica nei minori.

I Disturbi Depressivi Maggiori (in inglese Major Depressive Disorder o MDD) sono le conseguenze più gravi sulla salute psicologica del bambino riportate in questo studio, poiché trascorrono troppo tempo isolati davanti allo schermo del televisore o del computer.

Con quello che verrà configurato un quadro clinico delle conseguenze, sia fisiche che psicologiche del bambino che si trascineranno durante la vita adulta, se non diamo a lui o ai suoi genitori i mezzi necessari per superare questa situazione.

Una volta conosciute le conclusioni della relazione presentata dal Public Health England, si può solo riflettere sul ruolo dei genitori o dei tutori, quando si lascia il piccolo solo davanti la tv, sapendo che da quattro ore che la guarda, il piccolo avrà maggiore probabilità di soffrire di bassa autostima, e nel tempo sarà più esposto a soffrire di depressione e di disturbi d'ansia, quadri clinici che in futuro richiederanno un trattamento adeguato da parte dello specialista.

La cyberdipendenza:

I pericoli per la salute di questi giovani consumatori non rimangono indietro, e anche se la tecnologia è uno strumento, e in quanto tale dipende dall'uso o dall'abuso che ne facciamo, ci potrebbe avere una maggiore influenza sulla vita e sulle relazioni.

Attualmente, è difficile trovare uno studente che non usi abitualmente Internet per lavoro o per svago, pertanto potrebbe avere una dipendenza da Internet.

Ogni volta l'invasione delle nuove tecnologie si ha in giovane età, praticamente dai primi anni di vita, i bambini ora hanno i tablet e, con qualche anno in più, hanno il loro Smartphone, con accesso a Internet.

Oggi, si incoraggia l'uso delle nuove tecnologie anche

nelle scuole, attraverso i tablet che sostituiscono i libri, oltre all'insegnante che utilizza la sua scheda elettronica, tutto collegato a Internet, dove si preparano materiali di consultazione specifici per le lezioni.

Ma quando si inizia ad usare Internet, non ci sono limitazioni nel suo utilizzo, specialmente quando si entra nei giochi o nei social network, un'attività che richiede sempre più tempo, fino a quando senza sapere come, si sviluppa una dipendenza.

Uno dei rischi più importanti in questo settore è quello della dipendenza dalla tecnologia, dal momento che dobbiamo tener conto del fatto che qualsiasi sostanza o attività umana può creare dipendenza a condizione che siano soddisfatte le seguenti condizioni:

- Perdita di controllo della volontà.
- Uso eccessivo di quest'attività, allontanandola dalle altre, che si tratti di rapporti lavorativi o sociali.
- Un certo livello di isolamento, a meno che non siano dipendenze sociali.
- Con conseguenze negative, sia economiche, che emotive e familiari, a causa di questa dipendenza.
- Con inclusioni di pensieri, rendendo difficile non pensarci, e di conseguenza, un aumento di ansia e irrequietezza quando si trascorre un tempo senza accedere a tale dipendenza.
- Con conseguenze negative sul rendimento scolastico.
- In alcuni casi comporta anche qualche negligenza personale, che può essere dimostrata con disillusione e mancanza di igiene.

Tutto ciò è spiegato dagli stessi meccanismi neurali che ci permettono di tendere a ripetere i comportamenti, date le sue conseguenze piacevoli e positive che facilitano l'apprendimento.

Lo stesso succede con l'uso di nuove tecnologie che, se smettono di essere utili per il lavoro o la vita di tutti i giorni e diventano *non necessarie* o *non essenziali*, possono dare origine a una dipendenza tecnologica, sia all'uso *eccessivo* di nuovi terminali, telefoni intelligenti, smartphone o tablet, nonché all'uso intensivo e *incontrollato* dei servizi di messaggistica istantanea, come Messenger, Whatsapp, Twitter o Tuenti.

Ciò ha portato alla comparsa di nuovi fenomeni che prima non esistevano, quindi è stato necessario creare nuovi termini per contemplarlo, come ad esempio il F.O.M.O. (Fear Of Missing Out), o la paura di perdere le ultime novità, cioè la necessità di essere a conoscenza dei social network in ogni momento in modo da non perdere l'ultimo dispositivo mobile che è uscito o l'ultimo video del tuo cantante preferito, identificato da *Università di Essex* (Inghilterra), insieme all'*Università della California* e all'*Università di Rochester* (USA), pubblicata sulla rivista scientifica *Computer in Human Behavior*.

D'altra parte, *Università Villanova* (USA) ha descritto per la prima volta un nuovo fenomeno chiamato *Sleep Texting*, che fa riferimento al fenomeno di non

avere un sonno regolare, quando ci sono continue interruzioni per leggere i messaggi ricevuti e inviare nuovi messaggi. Questo fenomeno spiega una diminuzione della quantità e della qualità del sonno tra i giovani, che sono i principali utenti che ne soffrono.

In questo senso è stato fatto da uno studio dell'Università di Washington e dall'Università Lee (USA) i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *Psychology of Popular Media Culture*.

In esso, l'influenza dell'uso di M.S.N. (acronimo in inglese che indica i messaggi di testo) nella salute degli studenti universitari. A questo studio hanno partecipato ottantatré studenti, in cui la qualità della salute è stata analizzata attraverso il Pittsburgh Sleep Quality Index, che fornisce informazioni su tre indici: la stanchezza, i problemi del sonno e le relazioni sociali.

Si voleva studiare l'effetto in questi tre indici in base al numero di messaggi ricevuti e inviati durante il giorno, rilevando che i tre indici erano influenzati negativamente in quanto il numero di messaggi che si doveva gestire aumentava, ma dove si sono scoperti effetti più grandi rispetto ai problemi del sonno, dove pochi livelli moderati di messaggi cominciavano già a causare alti livelli di ansia e quindi difficoltà ad addormentarsi.

La minore quantità e qualità del sonno porterà conseguenze nella vita diurna, con una minore capacità

di conservazione e attenzione tra gli studenti, e se questa situazione viene mantenuta nel tempo, può influire anche sulla salute.

Da qui l'importanza di educare i giovani all'uso di questi dispositivi elettronici, poiché, come indicato, questi possono generare problemi di prestazioni e concentrazione, oltre a influire sui rapporti sociali e, seriamente, può influire sulla loro salute, a causa del mantenimento di elevati livelli di stress e della mancanza di sonno di qualità.

Tutto ciò presupponendo che la persona sia padrona della sua volontà, cioè, non ancora caduta in una dipendenza tecnologica, che causerebbe effetti negativi ancora maggiori. Il problema principale nel rilevamento di questo tipo di situazione è che i genitori non sanno quanto sia normale o che sia andato oltre il giusto e sia diventato pazzo.

Allo stesso modo, la persona che soffre, nonostante abbia compreso le difficoltà e le conseguenze dannose che ne derivano, non è in grado di riconoscere di avere un problema e richiede aiuto di altri per superarla, anche se potrebbe richiedere uno specialista per superare la sua dipendenza.

Come si può vedere nel risultato precedente, la tecnologia può causare gravi difficoltà quotidiane alla persona, al punto da mettere a repentaglio la propria salute, come nel caso di danneggiare la qualità e la quantità del sonno al fine di dover rispondere ai m.s.n. che si ricevono.

Oggi è difficile pensare che un giovane non conosca e non abbia un account, per esempio, su Facebook, Twitter o Tuenti, visto che sono nati nell'era dei social network, ritenendosi "nativi digitali", cioè quelli nati dopo il decennio degli anni ottanta e che da piccoli avevano accesso alle nuove tecnologie.

Quelli che hanno qualche anno di più, quelli che sono nati prima degli anni '80, devono sforzarsi di rimanere informati e addestrati con i social network, e questi sono quelli che vengono chiamati "immigrati digitali", cioè persone che sono nate senza queste possibilità e ora devono entrare in questo mondo, a volte confuso e a volte sconcertante, ma in ogni caso utile e necessario.

Come in precedenza, per alcuni lavori, era necessario avere una patente di guida e un livello di istruzione minimo, ora i candidati sono tenuti ad avere competenze sufficienti nell'uso del computer e dei social network. Come risultato di questi nuovi strumenti, sono emersi lavori impensabili alcuni anni fa, come quello di Community Manager, responsabile dei forum e delle comunità virtuali, o quelli più tecnici incaricati della promozione di siti web come i consulenti S.E.O. e S.E.M., che cercano di ottenere una maggiore visibilità nei social network e su Internet di una marca o azienda specifica.

I giovani hanno incorporato nelle loro vite gli strumenti offerti da questa nuova tecnologia, sia accademiche che ricreative, e ci sono molte università che insegnano una parte o tutto la

loro didattica online, essendo in grado di connettersi da qualsiasi dispositivo fisso o mobile, come tablet, iPad o smartphone. Gli insegnanti hanno una duplice funzione, quella di organizzare e registrare le lezioni da insegnare e quella di tutoraggio virtuale, per risolvere i dubbi che possono essergli sorti.

Ci<sup>2</sup> ha permesso di aprire le porte delle università agli studenti di tutto il mondo, con l'unico requisito di avere le competenze linguistiche necessarie per seguire le lezioni, e questo se si ha un dispositivo con una connessione Internet.

A questo proposito, l'unica cosa che non è stata possibile risolvere è stata la realizzazione degli esami, che devono essere effettuati faccia a faccia, sia presso l'università stessa che presso un centro istituito nel paese dello studente. In tal modo, si verifica che lo studente che esegue l'esame, conosce adeguatamente l'oggetto dell'esame.

Nel mio caso particolare, dopo diversi anni di insegnamento faccia a faccia in diverse università, ho dovuto seguire un corso di formazione per continuare il mio lavoro di insegnamento, ma questa volta attraverso i social network, per i quali ho dovuto adattare gli strumenti tecnologici che in precedenza utilizzavo nuove richieste, compresa la familiarizzazione delle piattaforme di formazione come Moodle, o l'uso di programmi di videoconferenza per insegnare on-line, il che mi permetteva di dettare lezioni in Spagna, sia nella penisola che nelle isole, mentre erano seguiti dall'Ibero-America.

Tuttavia ci sono i rischi di Internet che si presentano

quando il tempo libero dei giovani diventa quasi esclusivo nell'uso intensivo di questa tecnologia, perdendo il contatto sociale e, a volte, il contatto con la propria realtà. Sono stati fatti su di esso molti studi, a causa di questa nuova modalità, in cui vengono rilevati ogni giorno nuovi casi di cyberdipendenza, cioè, le persone che non sono in grado di disconnettersi dalla rete, facilitando l'isolamento sociale e l'abbandono dell'igiene mentale e personale, associata anche a un'alimentazione scorretta, tutti questi rischi di Internet causati da un'insufficiente educazione all'uso corretto della tecnologia.

È stato condotto un nuovo studio dall'Università Kaohsiung Medical e dall'ospedale Hsiao-Kang (Taiwan), i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica J.A.M.A. Pediatrics, in cui vi è stato un follow-up di duemila duecentonovantatré giovani per 2 anni, valutato a 6, 12 e 24 mesi.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.