

APLICACIONES DE INTERNET A LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Juan Preciado*

Hostos of the City University of New York, USA

ABSTRACT

Today, anyone with a computer connected to the Internet can communicate with another user anywhere in the world. No other technology has impacted the communication and dissemination of scientific information the way the Internet has. Distance, borders, and time schedules have a minimum impact on the way we interact in cyberworld. The purpose of this article is to discuss the applications of the Internet to health psychology. The most popular Internet tools such as E-mail, Mailing Lists, Chat-Rooms and the World Wide Web are presented as a means of strengthening the health psychologist's professional role. It is argued that the Internet has changed the way we research and train in the field. The use of cybertherapy in conjunction with face-to-face therapy is seen as a useful tool. Internet group therapy is a promising technology that would revolutionize some interventions in health psychology. It is concluded that Ibero-American psychologists can use the Internet to reverse the flow of information so that knowledge also travels from south to north.

Key Words: Internet, health psychology, e-mail, mailing lists, chat rooms, World Wide Web

* Correspondencia: Dr. Juan Preciado. Professor & Coordinator Urban Health Studies. Hostos of The City University of New York. 500 Grand Concourse Bronx, NY 10451, USA

RESUMEN

Hoy en día, cualquier persona en el mundo requiere de sólo un ordenador con acceso a Internet para que con un simple teclado se comunique con otro usuario en un rincón opuesto del planeta. Excepto por la invención de la imprenta, la red de redes, o Internet, esta teniendo un impacto sin precedentes en la comunicación y diseminación del conocimiento. El propósito de esta presentación es discutir las aplicaciones de Internet a la psicología de la salud. El uso del correo electrónico, listas de correo, las «charlas,» y la World Wide Web son herramientas tecnológicas que ofrece Internet para fortalecer la labor del psicólogo en el entrenamiento, la práctica y la investigación en la psicología de la salud. El uso de la ciberterapia, particularmente de grupo será discutido. Finalmente, especularemos sobre el futuro de Internet y la psicología de la salud.

Palabras Clave: Internet, psicología de la salud, correo electrónico, listas de correo, charlas, World Wide Web

INTRODUCCION

Hoy en día, cualquier persona en el mundo requiere de sólo un ordenador con acceso a Internet para que con un simple teclado se comunique con otro usuario en cualquier punto del planeta. Excepto por la invención de la imprenta, la red de redes, o Internet, esta teniendo un impacto sin precedentes en la comunicación y diseminación del conocimiento (Heath, 1999). Este

mismo artículo podría estar disponible "en línea" y los psicólogos de la salud podrían fácilmente leerlo desde la comodidad de su ordenador sin importar en que parte del mundo vivan. Tampoco habría necesidad de imprimirlo ya que podríamos guardarlo en un disco.

Así, como no podemos escapar a la globalización de nuestras economías, tampoco podemos darnos el lujo de ignorar esta tecnología. Se estima que en los

Estados Unidos hasta uno de cada cuatro profesionales de la salud mental ya usa diversos componentes de Internet (Stamm, 1998). ¿Qué es Internet? Es una tecnología relativamente nueva que nos permite comunicarnos, acceder, y diseminar información a través de una red de ordenadores distribuidos por todas partes del planeta (ISOC, 1999). Esta información llega a los ordenadores en forma de texto, sonido, gráficas, y/o video.

Aunque no se puede estimar el número de usuarios ya que este crece a ritmos acelerados y casi sin control, se calcula que en Estados Unidos, el 40% de la población tiene una computadora y casi un tercio está ya conectada al Internet. En el ámbito mundial se estima en cerca de 147 millones de usuarios en más de 130 países del orbe (Computer Industry Almanac, 1999). De seguir al mismo ritmo, en una década habrá más de 750 millones de usuarios en el orbe (Computer Industry Almanac, 1999). Aunque la red crece en países menos industrializados, hay que aclarar que esta tecnología es casi exclusiva de los países con más recursos. Se calcula que 3/4 partes de los usuarios viven en los

llamados países industrializados (Rao, 1998).

El propósito de este artículo es examinar las posibles aplicaciones de Internet a la Psicología de la Salud. Discutiremos el valor que tienen el correo electrónico, las listas de correo, las «charlas», y la World Wide Web como herramientas tecnológicas para fortalecer la labor del psicólogo de la salud. Esta tecnología tiene potencial en el entrenamiento, la práctica, y la investigación en la Psicología de la Salud. Asimismo, consideraremos la terapia cibernética de grupo como una posibilidad de intervención. Finalmente, especularemos sobre el futuro de Internet y la Psicología de la Salud.

HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS QUE OFRECE EL INTERNET

EL CORREO ELECTRONICO

El correo electrónico le permite a una persona contactarse con cualquier otra que tenga una dirección electrónica sin importar en que parte del mundo se encuentre cada uno de los usuarios. Este medio ha disminuido el

costo y aumentado la eficacia y la velocidad de nuestras comunicaciones (Nickelson, 1998).

Los psicólogos de la salud al igual que otros profesionales, utilizan la red para comunicarse con sus colegas e intercambiar ideas, consultar sobre algún caso en particular. Además pueden hacerlo a cualquier hora del día sin preocuparse por molestar con una "llamada por teléfono a medianoche" (Lim, 1996). El correo electrónico permite editar un manuscrito, o modificar un cuestionario y enviar archivos enteros en el formato que el usuario desee ya sea texto, sonido o vídeo a través de los famosos mensajes por "attachment" (o adjuntos). Además, tenemos la posibilidad de guardar el mensaje en un disco duro o un "floppy" y así minimizar el desperdicio de papel.

El potencial que ofrece a la psicología de la salud para consultar con sus mismos colegas y con expertos en otras disciplinas no puede ser ignorado. Conseguir una dirección electrónica es muy fácil si se tiene acceso a Internet. Esta herramienta es indispensable para que el psicólogo de la salud se mantenga al día.

LAS LISTAS DE CORREO

Esta herramienta y sus variantes permiten a un grupo en particular intercambiar mensajes entre ellos. Las listas pueden ser "pasivas" o "activas" y nos permiten recibir información y facilita el debate de cualquier tema sobre Psicología de la Salud (Nagel, 1998).

Hay listas pasivas que funcionan como Boletín y nos llega con cierta periodicidad a nuestra dirección electrónica dándonos información sobre algún tema. El grupo o servicio solo permite recibir comunicación del dueño o coordinador de la lista. Por ejemplo, "Medscape" (ver <http://www.netscape.com>) le envía al suscriptor el título de los últimos artículos que han salido sobre algún tema en particular. Este tipo de información es enviado a todos los subscriptores.

Las listas de correo activas por otro lado permiten a todos los que están inscritos enviar y recibir mensajes entre sí. La lista de psicólogos del SIP es un ejemplo de una lista activa que es en un 90% en español y tiene alrededor de 300 usuarios inscritos. Estas pueden ser "moderadas" y "no-moderadas." La lista

activa "moderada" tiene como característica el hecho de que los mensajes son filtrados por personas quienes las revisan y si las consideran apropiadas las envían al resto de los subscriptores. Por ejemplo, la lista de psicología de la salud en USA es moderada y su acceso es restringido para sólo aquellas personas que tengan licencia de psicólogos. Las no moderadas cualquier persona puede enviar un mensaje sin estar inscrita y sin que nadie las revise.

Lo más interesante para los psicólogos de la salud es que las listas están siendo empleadas como foros de autoayuda en el Internet (Stein, 1997). Al parecer estos medios han generado mucho interés entre los usuarios y podrían ser beneficiosos para los usuarios. Por ejemplo, un estudio encontró que los mensajes que transmitían apoyo, aceptación, y sentimientos positivos eran siete veces más comunes que los que comunicaban cosas negativas en un grupo de depresión (King & Moreggi, 1998).

GRUPOS DE NOTICIAS

El usuario tiene que entrar a la lista y recorrer o examinar

los mensajes. Todas las personas que acceden a estos grupos de noticias (newsgroups en Inglés) tendrán la oportunidad de leer los mensajes que el usuario envíe. Hay que subscribirse en la mayoría de los casos para poder visitarlos (Hauben & Hauben, 1995).

En psicología hay cientos de grupos de noticias de cualquier tema incluyendo los relacionados con Psicología de la Salud. La lista del Colegio de Psicólogos de España (COP) podría considerarse como un grupos de noticias ya que hay que visitar la lista o "newsgroup" para así poder participar u obtener la información que ahí se discute.

CHARLAS

Las «charlas» (en Inglés «chats rooms») permiten que varios profesionales se comuniquen simultáneamente a través del Internet en un formato tipo conferencias usando texto (Gaffin & Heitkotter, 1994). Las comunicaciones ocurren en tiempo real. Así, se puede consultar con un grupo de colegas un diseño de investigación y cada cual aportar algo y los demás reaccionar al mismo tiempo. Algunos psicó-

logos han empezado a usarlo como una especie de conferencia virtual. Hay quien piensa que este medio puede funcionar como un grupo de apoyo social y resulta particularmente valioso en intervenciones de Psicología de la Salud (Lim, 1996; Stamm, 1998). La inmediatez de la interacción puede ser terapéuticamente valiosa ya que si alguien necesita algunas palabras reconfortantes estas las puede encontrar de forma rápida. Ya han empezado a usarse en algunos estudios y parecen ser de cierta utilidad.

WORLD WIDE WEB O LA TELARAÑA MUNDIAL

La World Wide Web (WWW) o la Telaraña Mundial es la herramienta más popular y de mayor crecimiento en Internet. Es un sistema de información con estándares aceptados universalmente, lo cual facilita a los usuarios acceder a información en forma de texto, sonido, imágenes fijas y vídeo (Leiner, Cerf, Clark, et al., 1998).

La telaraña consiste en información organizada en millones de documentos denominados páginas Web ("Web pages" en Inglés). Estas páginas, o

documentos tiene una dirección única que permite el acceso desde cualquier punto geográfico. Cada documento o página tiene enlaces (clics) a otros documentos o secciones dentro de la misma página lo que permite tener acceso a archivos completos y con sólo hacer un clic puede poner a su disposición los índices de la Asociación Psicológica Americana y un sin número de bases de datos. Por ejemplo, podemos consultar lo que ofrece la Asociación Española de Psicología Conductual (<http://www.aepc.ieanet.com>) o ALAMOC-Colombia desde cualquier rincón del orbe y a cualquier hora del día.

Una forma interesante como la práctica de la psicología de la salud está siendo afectada es a través del uso de las páginas o sitios en la Web para recibir intervenciones psicoeducacionales (Haag, Maylein, Leven, Tonshoff & Haux, 1999). Por ejemplo, en la Web las personas pueden leer información sobre algún tema o leer un manual sobre relajación en forma interactiva y con posibilidades, a través de los enlaces (o links), de obtener mayor información en alguna área adicional de interés.

ENTRENAMIENTO E INTERNET

Estas innovaciones tecnológicas han transformado la manera como aprendemos la psicología de la salud ya que podemos dar clases en forma virtual, mejorar nuestras habilidades profesionales vía seminarios virtuales, o bien, cursar toda una carrera profesional en universidades sin movernos de nuestro despacho (Beller & Or, 1998). Gracias a Internet es posible hoy en día obtener una maestría en Internet en las universidades virtuales. Incluso en psicología ya se empiezan a ofertar este tipo de programas. Un sin número de universidades ofrecen asignaturas de pregrado, doctorado y postdoctorado haciendo uso exclusivo de esta tecnología.

Es importante destacar que los seminarios que muchos colegas toman en conferencias ya empiezan a ser presentados a través de Internet. Por ejemplo, uno de las páginas en la telaraña mundial ya ofrece cursos de educación continua por medio de Internet para psicólogos (ver <http://www.apa.org>). Pagando una cuota el usuario recibe una clave y un material que le son

presentados de cierta forma haciendo uso de formato multimedia como si estuviera enfrente del presentador. Otros sitios en la telaraña le ofrecen entrenamiento en alguna área en particular ofreciéndole descargar vídeo para que lo pueda ver a su conveniencia, aunque primitivo aun, las posibilidades de tener imágenes con movimiento tiene un gran potencial en la forma que aprenderemos la Psicología de la Salud en el futuro (Gragert, 1999).

Internet ha modificado la manera como enseñamos. A través de la telaraña mundial, el instructor de Psicología de la Salud pone a disposición de los alumnos todo el material en una página Web para que pueda ser descargada a conveniencia del alumno. En ocasiones estos materiales y los exámenes pueden descargarse haciendo uso de una clave que sólo los estudiantes inscritos pueden obtener. Las notas del profesor, materiales de apoyo y lecturas pueden ser descargadas y almacenadas en un disco para que el alumno cuando guste las pueda revisar. Desde luego que hay la posibilidad de consultar con el instructor vía correo electrónico a

cualquier hora o bien con todo el grupo haciendo uso de las "charlas" (Panzarella, Wasserman, Barnett & Witte, 1999).

INVESTIGACION EN INTERNET

Este medio ha modificado ya la manera como investigamos a través de los buscadores (o indexadores de información). Los buscadores permiten al usuario encontrar información sobre un tema determinado a través de palabras clave tal y como lo hiciera en una biblioteca (Issacson, 1999). Hay varios buscadores entre los más conocidos están "Yahoo" y "Altavista." En Iberoamérica existen indexadores en lengua castellana (ver "Ole"), y desde luego hay indexadores en inglés (ver "Altavista") que permiten encontrar información en varios idiomas incluyendo el castellano. Por ejemplo, cuando el autor se puso a buscar en el indexador "Altavista" la palabra "ciberterapia" encontró 199 páginas que contienen en su texto esa palabra. Una vez encontrada la información deseada, es posible leer en el Internet un gran número de revistas psicológicas. Por ejemplo la *Revista de Análisis*

de la Conducta y Terapia puede accederse no sólo al resumen sino a todo el artículo y no es necesario estar inscrito.

Uno de las ventajas que Internet presenta es la posibilidad de hacer investigación a un costo relativamente bajo. Por ejemplo, uno puede poner a la disposición de la gente un cuestionario para que lo contesten. Hay una gran número de encuestas epidemiológicas que se pueden hacer y se están haciendo por medio del Internet. El investigador sólo tiene que tener una página en la Web en donde poner a disposición su cuestionario para que pueda ser contestado por personas de todo el mundo. Por ejemplo, la presentación de los ítems puede hacerse al propio paso y presentada en formato multimedia. Esta tecnología no le resuelve los problemas de muestreo sesgado y confidencialidad (Hill, 1998).

Incluso uno puede hacer investigación del comportamiento de los usuarios de Internet a través de diversos métodos incluyendo los no intrusivos. Por ejemplo, uno puede saber que usuario, de donde, y cuando alguien visitó una página Web determinada. Un tipo de investigación no intrusiva que se ha

hecho es la de analizar las listas de correo revisando y analizando lo que se publica por los participantes en estas listas (Phillis, 1996). Este tipo de investigación se puede hacer sin que se den cuenta los que envían mensajes a la lista. Por ejemplo, uno puede analizar el número de mensajes de apoyo y contenido en grupo de personas "VIH+" sin que los que enviaron los mensajes se den cuenta.

Hay cierto cuestionamientos éticos sobre los investigadores que estudian las notas que se publican en las listas de grupos de autoayuda (King & Moreggi, 1998). El problema es que las personas que los usan pueden pensar que esto es privado y no darse cuenta que bien podrían ser sujetos de una investigación sin ellos haber dado su consentimiento. Este asunto se sigue debatiendo en Internet en los grupos de discusión y listas (ver [Http://www.rider.edu/suler/users](http://www.rider.edu/suler/users)).

TERAPIA EN LINEA O CIBERTERAPIA

Se empieza a hablar de la «terapia en línea» o «ciberterapia»; es decir, dar servicios terapéuticos a través de Internet. La

llamada ciberterapia se ejecuta en su mayor parte a través de texto usando mensajes de correo electrónico y se da consultoría a los pacientes de forma individual a través de comunicaciones confidenciales tanto sincrónicas como asincrónicas (Holmes, 1998). También se usan las «charlas» donde ambos terapeuta y cliente o paciente se comunican en tiempo real.

Además de la comunicación por correo electrónico y «charlas», el psicólogo envía al cliente a visitar un sitio especial en la Web donde recibe un programa psicoeducacional, el cual puede ser presentado en formato multimedia. Dependiendo del problema, lo más probable es que el ciberterapeuta envíe al cliente a consultar alguna lista de personas que sufren del mismo trastorno. La posibilidad de que el paciente observe grupos en Internet sin necesariamente participar en ellos mientras que al mismo tiempo le permita sentirse parte de este grupo puede ser provechoso para algunos pacientes. Este tipo de observación le permite al cliente adquirir habilidades sin que tenga que sentir presión de que alguien podría enterarse de su condición (e.g. los

pacientes VIH+ que no se atreven a revelar su estado serológico). Quizás esto ayude al paciente a sentirse más deseoso de participar en situaciones reales. Como los mensajes en la lista se pueden archivar, el paciente puede enseñarlos al psicólogo para que le de retroalimentación. De esta forma la persona puede mejorar su ejecución "en línea".

¿Pero puede considerarse "terapia" lo que se hace con un paciente o cliente en línea? Hay muchos que opinan que no y prefieren llamarles más bien consultas (McMinn, Buchanan, Ellens, & Ryan, 1999). La ciberterapia es más bien un proceso educacional el cual le permite tener acceso a consultas privadas con un profesional (Stamm, 1998). En Estados Unidos ya hay quien cobra por estos servicios y se están extendiendo cada día más (Nickelson, 1998). Hay evidencia de que este tipo de servicios se esta propagando fuera de los Estados Unidos hacia América Latina. Recientemente, en Brasil se ha creado una asociación de psicólogos que dan servicios por medio de Internet.

Entonces, ¿cuando es recomendable usarla? Cuando no hay una opción viable para conseguir

los encuentros cara-a-cara, el cliente no sufre de problemas severos, tiene tolerancia hacia lo virtual y le atrae la comunicación mediada por ordenadores y se siente cómodo comunicándose vía texto (Shapiro & Schulman, 1996; Suler, 1999a). En la Psicología de la Salud puede usarse como una terapia de apoyo cara-a-cara.

LA CIBERTERAPIA DE GRUPO

En las intervenciones de Psicología de la Salud los grupos de autoayuda han reportado éxito en la modificación y mantenimiento de comportamientos que llevan a una mejor salud. La ciberterapia de grupo o encuentros cibernéticos de grupo no son un sustituto para la terapia de grupo cara-a-cara pero podrían funcionar como un apoyo a la terapia tradicional o como un método de último recurso (Lim, 1996; Stein, 1997). Este tipo de encuentro se hace a través de las «charlas» y las listas de correo. El psicólogo de la salud modera las discusiones durante la «charla» y también puede mandar a sus pacientes a que se inscriban a listas o bien crear su propia lista y controlarla

el mismo para que sólo tengan acceso sus pacientes (Suler, 1998; 1999b).

El uso de las listas y las "charlas" dan la oportunidad a personas que podrían tener una vida social un tanto aislada la oportunidad de desarrollar habilidades sociales en el mundo de Internet con aquellas personas que tengan un interés en particular. Lo interesante es que dado que no hay fronteras físicas es posible crear en el Internet grupo o listas de intereses muy particulares sin importar que los miembros del grupo se encuentren en distintos rincones del orbe. Por ejemplo, en la Universidad de Stanford en California se está utilizando un grupo de apoyo social para los que sufren de trastornos de la alimentación. Estos grupos son moderados por especialistas lo que puede ser de ayuda para mucha gente. En este caso los moderadores revisan los mensajes para que estos sean menos destructivos y de más ayuda. Los resultados preliminares muestran que las personas aprenden a través de este método a mejorar su imagen corporal haciendo uso de este tipo de grupos (King & Morreggi, 1998).

Además, Internet permite moldear comportamientos de los participantes para que sus mensajes sean de más ayuda cuando participan en estos grupos de apoyo. Se han reportado estudios que han enseñando a los participantes de un grupo a dar mejor retroalimentación y consejos más valiosos a los otros participantes en forma virtual (Suler, 1998). Las personas que participan en esto reportan menos estrés y reportan la participación como valiosa. En la página de John Grohol (<http://www.cmhc.com>) puede encontrarse las direcciones electrónicas e información sobre como contactar grupos de apoyo social para varios trastornos psicológicos desde ansiedad hasta trastornos de la alimentación.

Los que abogan por la ciberterapia hablan de ser un recurso para aquellas personas que viven geográficamente aisladas o no pueden moverse de su casa o bien no tiene el recurso económico para ir a ver a un profesional a su oficina (Nickelson, 1998; Sampson, Kolodinsky, & Greeno, 1997). Los pacientes deberán ser informados de las limitaciones de este tipo de intervenciones virtuales. Se piensa que la ciberterapia o comunicaciones por correo elec-

trónico pueden ser muy valiosas como tratamiento adicional durante la terapia tradicional, o bien para *follow-up* o seguimiento después de terminado el tratamiento.

PROBLEMAS ETICOS

Comentaremos brevemente los problemas éticos que puede acarrear la terapia de grupo e individual haciendo uso del Internet. Es difícil en estos momentos llamarle a los contactos que se hacen por medio de computadora terapia o ciberterapia (Suler, 1998b). No hay aún datos ni estudios que muestren la eficacia de la ciberterapia por sí misma. Por lo tanto, se sugiere que no es ético hablar de terapia o decirle a los pacientes que se les va dar terapia en línea (Shapiro & Schulman, 1996). Quizás, usar este medio para apoyar lo que se hace en la terapia cara-a-cara puede resultar valioso.

EL FUTURO

La falta de señales sensoriales y el relativo anonimato son un atractivo interesante en las comunicaciones por medio de texto. Esto hace que la mayoría

de los usuarios se sientan más libres de relacionarse al poder compartir sus experiencias que le daba mucha vergüenza contar cara a cara (Suler, 1999a). Por ejemplo, este podría hacerse con aquellos que son seropositivos y temen ir a ver a alguien en persona.

Internet va expandir y facilitar los servicios que ofrecen los psicólogos de la salud. Los psicólogos van a necesitar entrenamiento para optimizar el uso y minimizar el abuso de esta tecnología (Nickelson, 1998). Desde saber elegir el tipo de equipo y software mas adecuado hasta como proveer servicios de un modo eficiente en Internet.

A pesar de que aun no comprendemos cabalmente al impacto de Internet en su estado actual, ya se vislumbran avances tecnológicos que van a transformar aun más nuestro quehacer profesional en la psicología de la salud (Quintana, 1997). No es posible vislumbrar el efecto que va a tener el poder oír nitidamente la voz e imagen del otro usuario. El problema que ocurre al tratar de discutir el futuro de esta tecnología y las limitaciones que presenta, es que realmente es difícil predecir lo que va ocu-

rrir y que tipo de modificaciones tendrá esta tecnología en un futuro cercano (Heath, 1997). Por ejemplo, ya en varias universidades es posible con el advenimiento del llamado Internet 2, una red 100 veces mas rápida de lo que nos comunicamos en este momento, permite enviar imágenes de vídeo y sonido muy claro. De este modo, personas conectadas a esta vía pueden observar una operación en vivo en tiempo real y con nitidez casi como la TV pero además con las posibilidades de relacionarse y de conseguir información sobre el estado del paciente, sus signos vitales y otra información relevante.

La videoconferencia a través de Internet permitirá hacer ciberterapia y formar grupos de apoyo de un modo más efectivo ya que se puede observar lenguaje del cuerpo y escuchar el sonido en tiempo real (Nickelson, 1998). Además, existe la posibilidad de almacenar en un disco duro una sesión completa. Lo que permitiría revisar y estudiar cuidadosamente cada reacción del paciente y del terapeuta. Las «charlas» que se están desarrollando facilitarían enormemente la comunicación ya que se podrá utilizar la propia voz sin nece-

sidad de escribir. Además, no hay que olvidar el tremendo potencial de este sistema como método de entrenamiento muy prometedor sobretodo para aquellos países en los que el acceso a expertos es difícil.

Internet es un aliado muy poderoso que puede facilitar la diseminación del conocimiento científico generado en los países hispanohablantes. Si aprendemos a aprovechar esta tecnología y la vemos como un aliado, podremos a través de páginas Web multilingue lograr que las investigaciones de Hispanos en Psicología de la Salud puedan darse a conocer en todo el mundo. No hay razón para la que los psicólogos de la salud, particularmente los profesionales de los países Iberoamericanos no aprovechen esta tecnología cabalmente.

REFERENCIAS

- Beller, M. & Or, E. (1998). The Crossroads between Lifelong Learning and Information Technology. A Challenge Facing Leading Universities. *Journal of Computer Mediated Communication*, 4, 2. Disponible: <http://jcmc.huji.ac.il/vol4/issue2/beller.html>
- Computer Industry Almanac. (1999). Survey of the industry. Disponible:

- <http://www.c-i-a.com/199902iu.htm>
- Gaffin, A. & Heitkötter, G. (1994) Guide to the Internet: A round trip through Global Networks, Life in Cyberspace, and Everything. Disponible: http://www.eff.org/papers/eegti/eeg_toc.html#SEC45
- Gragert, E. H. (1999). The Internet Potential for an Education of Hope. *On the Internet*, 3, 1. Disponible: <http://www.isoc.org/isoc/publications/oti/1999toc/feb.shtml>
- Haag, M., Maylein, L., Leven, F. J., Tonshoff, B., & Haux, R. (1999). Web-based training: a new paradigm in computer-assisted instruction in medicine. *International Journal of Medical Information*, 53, 79-90.
- Hauben, R., Hauben, M. (1995). «The Netizens and the Wonderful World of the Net.» Disponible: <http://www.columbia.edu/~hauben/netbook/>
- Heath, D. (1997) Back to the Future. *On the Internet*, 3, 1. Disponible: <http://www.isoc.org/isoc/publications/oti/articles/back.html>
- Heath, D. (1999) ISOC in Internet Governance. *On the Internet*, 5, 1. Disponible: <http://www.isoc.org/isoc/publications/oti/articles/back.html>
- Hill, R. (1998). What sample size is enough in Internet survey research. *Interpersonal Computing and Technology: An Electronic Journal for the 21st Century*, 6, 3-4. Disponible: <http://jan.ucc.nau.edu/~ipct-j/1998/n3-4/hill.html>
- Holmes, L. G. (1998) Delivering mental health services online: Current issues. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 1, 19-24.
- Isaccson, M. (1999). Medical Information on the Internet. *Journal of Travel Medicine*, 6(1):52.
- ISOC. (1999). What's the Internet. The Internet Society. Disponible: <http://www.isoc.org/internet/>
- King, S. A., & Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self help groups - the pros and cons. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications* (pp. 77-109). San Diego, CA: Academic Press.
- Lim, R. F. (1996). The Internet: Approaches for mental health clinicians in clinical settings, training and research. *Psychiatric Services*, 47, 597-599.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, D. C., Lynch, Postel J, Roberts, L. G., & Wolff, S. (1998). A Brief History of the Internet. Disponible: <http://www.isoc.org/internet/history/brief.html>
- McMinn, M. R., Buchanan, T., Ellens, B. N., & Ryan, M. K. (1999). Technology, Professional Practice, and Ethics: Survey Findings and Implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 165-172.
- Nagel, K (1998). The Natural Life Cycle of Mailing Lists. Disponible: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/lifelist.html>
- Nickelson, D. W. (1998). Telehealth and the Evolving Health Care System: Strategic Opportunities for Professional Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29, 527-535.
- Panzarella, C., Wasserman, A. L., Barnett, B. E., & Witte, G. (1999). Internet adventures in doctoral

- education in clinical psychology. *The Behavior Therapist*, 22, 45-49.
- Phillips, W. (1996). A Comparison of Online, E-Mail, and In-Person Self-Help Groups Using Adult Children of Alcoholics as a Model. Disponible: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/acoa.html>
- Quintana, Y. (1999). News on the Internet: Technologies and Trends. Disponible: <http://www.isoc.org/isoc/publications/oti/articles/back.html>
- Rao, M. (1998). Development Almanac: The Internet in Emerging Nations. *An international Journal of the Internet Society*, 2, 1. Disponible: http://www.isoc.org/isoc/publications/oti/tocs/1998_toc/nov98.shtml
- Sampson, J., Kolodinsky, R. W. & Greeno, B. P. (1997). Counseling on the information Highway: Future possibilities and potential problems. *Journal of Counseling and Development*, 75, 203-211.
- Shapiro, D. E. & Schulman, C. E. (1996). Ethic and legal issues in e-mail therapy. *Ethics and Behavior*, 6, 107-124.
- Stamm, H., B. (1998). Clinical Applications of Telehealth in Mental Health Care. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29, 536-542.
- Stein, D. J. (1997). Psychiatry on the Internet: Survey of an OCD mailing list. *Psychiatric Bulletin*, 21, 95-98.
- Suler, J. (1998). Online Therapy and Support Groups. Disponible: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/therapygroup.html>
- Suler, J. (1999a). The Psychology of Cyberspace Overview and «Guided Tour» Disponible: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/overview.html>
- Suler, (1999b). Unique groups in cyberspace. Disponible: <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/overview.html>