CUANDO INTERNET REEMPLAZA AL DOCTOR:

Cibercondría, la peligrosa tendencia de autodiagnosticarse en línea

Los adolescentes están más expuestos, porque, por una parte, tienen mayor acceso a plataformas digitales e información inmediata y, por otra, son más vulnerables en términos de búsqueda de pertenencia y de respuestas.

VALENTINA PIZARRO BRICEÑO

En la era digital, en que cada día surge una nueva palabra que hace referencia a alguna tendencia emergente, existe un concepto que se refiere a la ansiedad e intranquilidad que siente una persona después de buscar información médica y abordar problemas de salud mediante internet. Se trata de cibercondría, que nace de la combinación de hipocondría —preocupación excesiva, y en algunos casos injustificada, por la salud— y el prefijo ciber-, por tratarse de un fenómeno que ocurre en el mundo *online*.

Quienes experimentan esta ansiedad suelen manifestar una necesidad imperiosa y compulsiva de buscar en la web información acerca de sus síntomas, los cuales siempre están relacionados con escenarios catastróficos. Eso dispara aún más su ansiedad, entrando así en un círculo peligroso: a más angustia, más búsqueda, y a más búsqueda, más angustia.

> **"Es relevante reforzar en casa que la información obtenida en diversos medios tiene que ser atendida con una mirada crítica".**
>
> **SUSANA SARAVIA,** psicóloga infanto juvenil de la Clínica Universidad de los Andes.

De acuerdo con una investigación realizada en 2023 por la revista del Hospital Sant Joan de Déu en Barcelona, España, cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren en relación con posibles enfermedades.

ESPACIO DE CONFIANZA

"El mayor acceso a plataformas digitales y la mayor disponibilidad de información inmediata son algunos de los factores principales de la cibercondría", señala Susana Saravia, psicóloga infanto juvenil de la Clínica Universidad de los Andes. Internet y los dispositivos móviles, explica, están facilitando que los jóvenes, en una etapa vulnerable como es la adolescencia, obtengan respuestas a ciertos síntomas.

"Entonces, por una parte, esto surge por el acceso a la información y, por otra, por la adolescencia, que es una etapa donde hay mayor vulnerabilidad en términos de búsqueda de pertenencia y de respuestas, ya que surge un pensamiento mucho más crítico. El conjunto de estos dos factores influye (en la cibercondría)".

El riesgo está en la búsqueda en internet sin consultar posteriormente a un especialista. Y la recomendación es para los padres, quienes juegan un rol importante en la adolescencia de sus hijos: que estén atentos a las señales para identificar el momento de atención oportuna para que así la primera respuesta esté en casa y no sea consultada a través de las plataformas digitales, donde el volumen de información no verificada es enorme.

"Es crucial un espacio de confianza a nivel familiar, para que cuando existan estos síntomas se consulte a los especialistas adecuados e idóneos. Es relevante reforzar en casa que la información obtenida en diversos medios tiene que ser atendida con una mirada crítica", aconseja Susana Saravia.

El círculo vicioso de la cibercondría: a más angustia, más búsqueda en internet, y a más búsqueda, más angustia.

EL MERCURIO

ORGANIZADO POR EL MERCURIO:

Cybertech se realizará por primera vez en Sudamérica

Uno de los eventos de soluciones cibernéticas más grandes del mundo llega a Santiago este 20 y 21 de noviembre, con *speakers* nacionales e internacionales, exhibición de productos, sector de *networking* y mucho más.

MARÍA JOSÉ VÁSQUEZ

Desde 2014 se ha realizado en ciudades como Singapur, Tokio, Roma, Panamá, Los Angeles, Washington D.C. y Toronto, entre otras, convirtiéndose en una de las conferencias y exposiciones internacionales más relevantes del mundo en materia de soluciones cibernéticas. Esta vez, de la mano de El Mercurio, Cybertech llega a Sudamérica, específicamente a Santiago, el 20 y 21 de noviembre.

Innovación, infraestructura, inversión e inteligencia artificial serán algunos de los temas que se abordarán en esta versión de Cybertech South America 2024, los que serán presentados por destacados *speakers* nacionales e internacionales.

> **Innovación, infraestructura, inversión e inteligencia artificial serán algunos de los temas que se abordarán en esta versión del evento.**

Uno de ellos será el senador Kenneth Pugh, quien en su labor como parlamentario ha impulsado iniciativas de ciberseguridad, tecnología y ciencia. "Cybertech nos trae la oportunidad de ver los mejores equipos, pero también de entender el cambio, todas las amenazas que enfrentamos y cómo enfrentarlas como una gran sociedad. Este no es solo un tema del Estado y de los privados, esta es la verdadera alianza público-privada, donde también la sociedad civil organizada y el mundo académico tienen que cooperar", comenta.

ESPACIOS DE INTERACCIÓN

Cybertech South America 2024 contará con un escenario principal, donde se llevarán a cabo importantes discusiones junto a líderes del sector privado y público de la región. También tendrá un área denominada Cybertech Expo, en la que grandes empresas y entidades del continente junto con *startups* podrán exhibir sus productos y soluciones e interactuar con los asistentes, conectándose con todo el ecosistema de la ciberseguridad.

Junto con lo anterior, estarán el Pabellón de Startup, un lugar para que las nuevas empresas en seguridad, innovación y tecnologías emergentes se den a conocer ante líderes del sector, inversores y empresas regionales; un VIP Lounge, para los participantes y *speakers*, y un sector de *networking*, que conectará a los diferentes agentes del rubro B2B o B2C.

Cybertech South America 2024 se realizará en los jardines de El Mercurio el miércoles 20 de noviembre, entre las 08:00 y las 19:00 horas, y el jueves 21 de noviembre, entre las 08:00 y las 14:00 horas. Más información en https://cybertech.elmercurio.com/.

GESTIÓN DE REDES SOCIALES:

Esta es la manera más rápida de rastrear seguidores en Instagram

A través de la recopilación de datos, que luego son proporcionados a una IA, se puede saber en minutos quién ha dejado de seguirnos en esta plataforma.

VALENTINA PIZARRO BRICEÑO

Aproximadamente 4.500 millones de usuarios en el mundo utilizan a diario las redes sociales, según cifras de Statista. Y entre ellas, las más populares son Facebook, WhatsApp, TikTok e Instagram.

En el caso de esta última plataforma, hoy es posible utilizar inteligencia artificial (IA) para satisfacer lo que se ha convertido en una verdadera necesidad para algunos internautas: saber quiénes los siguen y quiénes los han dejado de seguir.

ChatGPT, Gemini y Copilot son ejemplos de herramientas de IA que permiten acceder a esta información de manera simple y rápida. De otra forma, y haciéndolo manualmente, se perdería mucho tiempo revisando perfil por perfil para saber quiénes nos siguen y quiénes han dejado de hacerlo.

PASO A PASO

Para facilitar esta tarea, se deben seguir algunos pasos específicos en Instagram y luego entregar la información recopilada a la inteligencia artificial seleccionada. Los datos serán analizados para finalmente proporcionar los resultados requeridos en pocos minutos.

¿Cómo hacerlo? Lo primero es ingresar a la cuenta de Instagram y, en el perfil, seleccionar las tres líneas del costado derecho y hacer clic donde aparece "Tu actividad". Luego, se debe bajar hasta la sección que lleva por nombre "Descargar tu información" y, una vez ahí, presionar "Descargar o transferir información". Posterior a esto, hay que seleccionar la opción "Parte de tu información" y después hacer clic en "Seguidos y Seguidores". Al presionar "Descargar" se enviará en minutos un archivo al correo electrónico vinculado a la cuenta de Instagram con ambos listados completos.

Con esa información, se debe proporcionar el siguiente comando (o parecido) a la inteligencia artificial: "He construido una lista de mis seguidos y otra de mis seguidores en Instagram. Compara estos y dime qué usuarios no me siguen". Y copiar ambos archivos, el de "Seguidos" y el de "Seguidores".

La inteligencia artificial analizará las listas y elaborará otra con aquellas personas que seguimos, pero que han dejado de seguirnos.

Existen apps y otros métodos más manuales, pero con inteligencia artificial los resultados se obtienen en pocos minutos.

CIFRAS

Mujeres en ciberseguridad

150%
ha aumentado la presencia de la mujer en el sector durante la última década.

30%
será la proporción de mujeres en la fuerza laboral mundial de ciberseguridad en 2025.

35%
alcanzará la participación femenina en seguridad cibernética en 2031.

Fuente: Tehtris, compañía de ciberseguridad.

EN LONDRES:

Colegio imparte clases utilizando IA sin profesores en el aula

20 estudiantes de enseñanza media integran un plan piloto en el que esta tecnología es capaz de adaptar los contenidos al proceso de aprendizaje y ritmo de los alumnos.

MARÍA JOSÉ VÁSQUEZ

Septiembre de 2024 quedará marcado en el calendario como el mes en el que los profesores fueron reemplazados por inteligencia artificial (IA) en el David Game College de Londres, colegio que desde el pasado lunes 23 imparte clases en el aula utilizando esta tecnología y sin la intermediación de un docente.

Se trata de un plan piloto de educación personalizada y aprendizaje adaptativo en el cual participan 20 estudiantes de entre 15 y 17 años. Bautizado como Programa Sabrewing, las clases se imparten en una sala equipada con un computador por alumno, donde este va recibiendo la información de acuerdo con sus avances y rendimiento y según la evaluación que la IA haga de su aprendizaje. El método permite al estudiante interactuar y garantiza que todos recibirán la misma formación.

EL PROFESOR SOLO ES UN OBSERVADOR del comportamiento de los alumnos dentro de la sala.

Mario Vega, profesor de Historia, magíster en Educación, doctor (c) en Estudios Latinoamericanos de la U. de Chile y docente del Instituto Nacional, le otorga un valor positivo al uso de la IA en educación, siempre que esta sea mediada por un docente. "Las tecnologías de la información y comunicación, y desde luego la IA, tienen que ser pensadas como herramientas que complementen los procesos formativos y, desde el ámbito pedagógico, ser una mediación para la utilización adecuada de estas tecnologías, en particular, porque siempre hay un asunto de fondo que tiene que ver con el uso criterioso y ético de las mismas", comenta.

Agrega que si se lleva a cabo una experiencia de este tipo en una atmósfera controlada, es decir, con alumnos autónomos y en una fase terminal de un ciclo, por ejemplo, en enseñanza media, puede ser una muestra de un avance significativo para la educación.

Pablo Rojas, profesor de Filosofía, magíster en Informática Educativa de la U. de Chile y doctor en Educación de la PUC, quien además es experto en *learning analytics*, adhiere a la idea de utilizar IA en el aula. "Nuestro deber como educadores es sacar el mayor provecho posible a todas las herramientas para favorecer y potenciar a las personas y su aprendizaje. La persona siempre (debe estar) al centro y si esto nos ayuda, bienvenido sea", señala.

Y cree que, desde el punto de vista de la preparación de las clases, la utilización de IA es positiva porque ayuda al docente a gestionar sus tiempos. "Uno de los grandes problemas para los profesores en general es el tiempo, porque se invierte demasiado en preparar la clase, corregir, preparar evaluaciones, etc. No es que la IA les haga el trabajo, sino que el profesor presenta la idea, le entrega a la IA las características del grupo y la mayor cantidad de detalles posibles, y esta le ayuda a ordenar y le otorga las alternativas que existen", concluye.