

# Una ex alumna de la UJI, 'influencer' de la psicología en instagram - El Mundo Castellón al Día - 08/11/2020

SANIDAD COMUNICACIÓN

## UNA EX ALUMNA DE LA UJI, 'INFLUENCER' DE LA PSICOLOGÍA EN INSTAGRAM

La joven Cintia Tur registra más de 27.600 seguidores en su cuenta @Psico.didacta, enfocada a ampliar conocimientos en esta ciencia que ya se abre paso en el mundo de las redes sociales

**DANIEL VICENTE CASTELLÓN**  
Modelos, cantantes, actores y actrices, chefs... Y ahora, también los psicólogos. Cada vez son más los profesionales que utilizan las redes sociales para transmitir conocimientos y ampliar así la visión de los usuarios en ciertos sectores. La joven alicantina Cintia Tur –nacida en Dènia pero vecina de Jávea– ha encontrado en la red social de Instagram una ventana abierta a un mundo de posibilidades que le ha permitido divulgar conocimientos en Psicología, la rama científica que centra su profesión y que día a día le acerca a miles y miles de seguidores alrededor del mundo.

Graduada en Psicología y con un máster en Psicología General Sanitaria por la Universitat Jaume I, Tur es el rostro de la cuenta @Psico.didacta, que suma más de 27.600 seguidores.

La joven explica que «cuando terminé primero del máster general sanitario, durante ese verano, me vi muy frustrada al pensar que todo lo que había aprendido durante la carrera, el año de máster, los cursos que había hecho, etc. se iba a quedar 'en un cajón'. «Ese año había hecho trabajos en clase muy interesantes (por ejemplo, uno sobre cómo abordar el duelo en niños) y me frustraba el hecho de que todo ese trabajo no pudiera llegar a gente que realmente lo pudiera necesitar o le pudiera parecer interesante. Desde el principio tuve claro que un contrato laboral, nada más salir de la carrera y sin experiencia, era algo muy difícil. Así que decidí saltar la barrera de que alguien me contratara e intentar llegar directamente a la gente, sin

intermediarios, sin que nadie me dijera lo que debo o no hacer y sin que alguien tuviera que contratarme en base solo a un papel lleno de cursos y títulos que realmente no terminan de definir si alguien es o no es un buen profesional», relata la joven.

Es ahí cuando Tur tomó la decisión de «aprovechar las oportunidades que internet me brindaba en ese momento y me abrí un blog (psicodidacta.com), que asocié a varias redes sociales (Instagram, Facebook y Twitter)». «Poco a poco me fui centrando más en Instagram, ya que las herramientas de la aplicación y su cercanía iban en consonancia con lo que quería transmitir», añade la joven doctoranda, ya en su tercer año, y también estudiante del máster en psicoterapia integrativa (Fundación AIGLE, Buenos Aires-Valencia).

La ex estudiante de la UJI de Castellón indica que «cuando empecé, tenía la idea de que llegar 1.000 sería casi inalcanzable. Cuando llegué a 1.000 pensé en que sería increíble llegar a 5.000, después a 10.000, después a 20.000 y hasta ahora, que somos más de 25.000 personas. Mi planteamiento en un primer momento fue que, si tan solo una persona podía encontrar útil el contenido y le podía llegar a ayudar, mi esfuerzo ya habría valido la pena». «Después de unos años he cumplido con mi objetivo contra todo pronóstico, ya que no me imaginaba llegar a tener una comunidad con ese número de seguidores. Al final lo importante para mí no es llegar a más y más personas porque sí, sino poder hacer que el contenido realmente



Cintia Tur estudió el grado y un master en la UJI. EL MUNDO

pueda llegar a ayudar a gente que lo necesita, y poder acercar la psicología a las personas de una forma cercana, entretenida y ojalá hasta divertida», argumenta esta joven psicóloga.

España es el país que copa sus seguidores, «pero solo corresponde a un 22% del total». «Le sigue Argentina, México, Colombia y Chile, sumando entre estos países más del 40% de los/las seguidores/as. El 80% son mujeres». «En cuanto a sus perfiles, muchas de las personas que me siguen son psicólogos/as y estudiantes de psicología, aunque también hay un gran número de personas que no se dedican a la psicología. Respecto a sus edades, la mayoría tienen entre 18 y 35 años», explica Tur.

Las redes sociales son, a juicio de Tur, «una herramienta de co-

municación increíble y sin precedentes. Ofrecen muchísimos recursos para que el contenido sea ameno y didáctico y dan a los profesionales un espacio en el que sí o sí hay gente mirando». «Después, el hecho de que presten atención a tu cuenta o no ya es otro mundo. Las redes sociales tienen también la otra cara de la moneda, ya que muchas veces enseñamos lo bonito, lo ideal, y esto puede generar mucho malestar en las personas al comparar su vida real (con sus problemas y sus días malos) con una vida 'ideal' e irreal proyectada en redes sociales. De esta forma, siempre salimos perdiendo. Pero, si nos quedamos con su parte positiva, creo que son una muy buena herramienta para llegar a las personas y concienciar sobre la importancia de la psicología», indica.

Esta sanitaria, que adereza su contenido con toques de humor –véase aquí los famosos 'memes'–, considera que «el intrusismo laboral en el ámbito de la salud siempre ha estado ahí, pero ahora, bajo mi punto de vista, se ha multiplicado gracias a las redes sociales». «Además, hoy en día podemos encontrar miles de cursos (on line y presenciales), a los que puede acceder todo el mundo, tenga la titulación que tenga. Estos cursos tratan sobre salud mental y cómo abordar temas psicológicos. Un psicólogo ha pasado por 4 o 5 años de formación (mínimo) en los que expertos/as en sus campos (psicología básica, clínica, neurobiología, etc.) les han formado. Esto, obviamente, no te lo podría dar un curso y mucho menos tu experiencia personal. La psicología es una ciencia y, como tal, se basa en investigaciones que avalan la forma de intervenir de un/a profesional, y esto es importante tenerlo en cuenta antes de poner algo tan importante como nuestra salud mental en manos de otra persona», denuncia.

Como curiosidad, entre las miles que ha vivido Tur, destaca que «recuerdo el mensaje de una seguidora que estaba estudiando la carrera de psicología a sus 40 años y me comentaba cómo cuentas como la mía la ayudaban e inspiraban para seguir. Me pareció algo increíble que me dijera eso, creo firmemente que, sobre todo hoy en día, nunca es tarde para reinventarse». «También me llegan otros mensajes que, por desgracia, no son tan esperanzadores. Personas que lo están pasando realmente mal y escriben para pedir ayuda, esto es algo que nos pasa a todos los psicólogos que tenemos este tipo de cuentas, pero desgraciadamente no podemos ser de mucha ayuda por medio de los mensajes directos de Instagram, ya que no es un medio seguro ni un formato adecuado para realizar psicoterapia», resalta Tur, en el otro lado de la balanza.