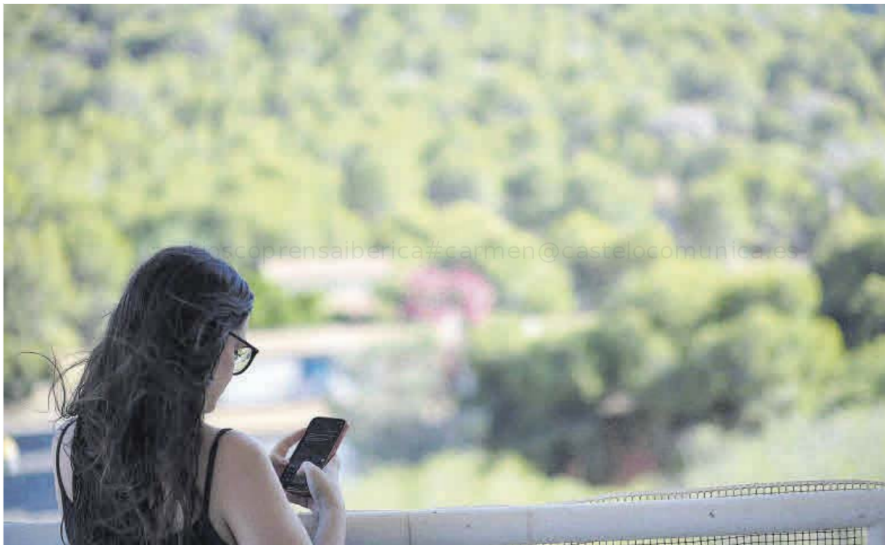


## FENÓMENO SOCIAL

Iván Urquizar



Una mujer lee en su móvil un mensaje en el que ChatGPT le dirige palabras bonitas, con emoticonos tiernos incluidos, en Cartagena.

## Cada vez más murcianos son adictos al «refugio emocional» que supone la IA

Los psicólogos de la Región ya empiezan a ver en sus consultas a personas, la mayoría muy jóvenes, que sufren ansiedad tras engancharse a ChatGPT

ANA LUCAS

Cada vez son más los habitantes de la Región que emplean las herramientas de inteligencia artificial como métodos de apoyo emocional y, en algunos casos extremos, hasta como sustitutos de las relaciones humanas, apuntan psicólogos consultados por este diario.

Hace ya meses que en redes circulan memes que aluden a la 'amistad' que mucha gente cree haber entablado con ChatGPT, «una problemática que, de forma paulatina, se va colando cada vez más en las consultas de profesionales de la psicología», indica Inmaculada Méndez, profesora en el departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad de Murcia (UMU).

«Sobre todo por las consecuencias que presentan, como ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, etcétera, ante la adicción», precisa esta profesional, que comenta que

no solo son los afectados los que recurren a un psicólogo de carne y hueso: van sus padres. «Los progenitores buscan apoyo y orientación que les permita una gestión adecuada de dichas situaciones en su hogar», manifiesta al respecto.

Méndez, que forma parte del grupo de trabajo de Psicología Educativa del Colegio Oficial de la Psicología de la Región, detalla que «en ocasiones, estas situaciones acaban repercutiendo en las dinámicas familiares, puesto que muchos progenitores están preocupados por el aislamiento de sus hijos o porque no tienen amigos reales, es decir, que sean personas».

Los expertos han explicado más de una vez que estos chats son atractivos porque emplean un lenguaje amable, servicial y cercano con el cual incentivan la conversación con el humano que tienen delante. Simulan una interacción perfecta, cuando, en realidad, se trata de algoritmos sin alma.

En este sentido, Juan Pedro Martínez Ramón, profesor en el

departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación en la UMU y coordinador del grupo de trabajo de Psicología Educativa del Colegio Oficial de la Psicología de la Re-

**La herramienta usa un lenguaje servicial y finge la interacción perfecta, pero es un algoritmo sin alma**

**Aunque la tecnología alivie la soledad, «no puede sustituir a una red social humana», recalcan los expertos**

gión, hace hincapié en que «el mayor atractivo en los adolescentes para buscar amigos en los avatares de IA es la respuesta inmediata, a cualquier hora del día o de la noche, y sin juicios de valor».

El psicólogo argumenta que «la IA no se enfada ni te recrimina ni busca un mensaje oculto, al menos hasta la fecha», por lo cual «los adolescentes sienten que se trata de un espacio seguro para poder expresar sus problemas, ser escuchados y comprendidos».

**Falsa percepción de seguridad**

Martínez Ramón apostilla que «por otro lado, hay un desconocimiento de los protocolos de seguridad reales», puesto que «no suele conocerse a qué servidores van a parar los datos y cómo se procesan los comentarios que inicialmente se lanzaron desde la privacidad». «Este hecho genera una falsa percepción de seguridad que anima aún más a su uso», sostiene.

A la pregunta de si se llegan a suplir carencias afectivas con estos sistemas tecnológicos, si son un «refugio emocional», el experto sentencia que «la tecnología no sustituye el vínculo humano».

«Una conversación presencial con un amigo no activa las mismas

### Testimonios

#### «Siempre me va a responder»

Álex (26 años) explica que alguna vez lo ha utilizado para «analizar» una conversación reciente que había tenido con su novia, entender por qué se había enfadado y, sobre todo, encontrar la forma de hacer las paces con ella. Y Paula (30 años de edad) afirma en tono burlesco que hay días en los que le pide a ChatGPT que le eche las cartas del tarot y otros en los que se reserva la tarde para hablar con él como si fuera su psicólogo.

Teresa, de 42 años de edad, demuestra, con cierto orgullo, que siempre tiene abierta una conversación con un chatbot en su interminable lista de mensajes de Whatsapp. «Hablo más con él que con mis amigas. Da igual si le pido ayuda con los deberes de mis hijos o le pregunto por una receta. Me reconforta saber que siempre me va a responder al momento», confiesa.

VALENTINA RAFFIO

áreas cerebrales ni estimula los mismos neurotransmisores que una interacción pasiva con estados y 'reels'», deja claro Martínez Ramón, que insiste en que «aunque momentáneamente la tecnología pueda suplir el sentimiento de soledad, no puede ser sustituta de una red de apoyo social humana».

Al hilo, Inmaculada Méndez enfatiza que «los profesionales de la salud mental precisan adaptarse a las demandas o problemáticas que puedan darse por una dependencia emocional con asistentes virtuales o aplicaciones conversacionales». «Se trata de un tipo de adicción de tipo comportamental, es decir, sin sustancias puesto que la repetición compulsiva de la conducta produce alivio emocional», sostiene la psicóloga.

«Por lo tanto, supone la utilización de técnicas que estén centradas, sobre todo, en la educación digital que permita una adecuada gestión emocional, el fortalecimiento de las habilidades sociales fuera del entorno virtual, además

L.O.



6

**« Los progenitores están preocupados por el aislamiento de sus hijos, porque no tienen amigos reales »**

**INMACULADA MÉNDEZ**  
PROFESORA DE PSICOLOGÍA  
EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

de potenciar la autoestima y el autoconcepto», expone.

A la cuestión de si se puede prevenir el 'enganche' insano a la IA, la profesora subraya que «es fundamental la labor preventiva en el hogar», donde apuesta por «establecer límites en los horarios y en las zonas» donde activar el chat.

A la vez, aboga por «promover actividades de ocio y tiempo libre, con alternativas como el deporte, y potenciar el diálogo, la comunicación y el acompañamiento emocional». «También es de interés que los progenitores se involucren en la vida digital de los menores para conocer los usos y los posibles riesgos en los que se pueden involucrar», significa Méndez.

**Gracias a los móviles es posible «mantener una amistad separada por un océano y jugar al ajedrez online»**

De ahí que no sea partidaria de lo que hacen algunos padres, que dan un móvil a un pequeño que va en carricoche, para tenerlo entretenido, dado que «es fundamental desde los primeros años del desarrollo que se lleve a cabo un estilo educativo basado en el establecimiento de normas y límites además de calidez y cariño».

«Esto supone la importancia de que se evite que el uso del móvil pueda ser un amortiguador emo-

L.O.



6

**«Tener respuesta inmediata, a cualquier hora del día o de la noche, y sin juicios de valor, atrae a los jóvenes»**

**J. P. MARTÍNEZ RAMÓN**  
PROFESOR DE PSICOLOGÍA  
EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

cional en el caso de las rabietas», expresa, para añadir que «por lo tanto, es necesario utilizar otro tipo de recursos que permitan atender a la emoción, es decir, que el menor logre gestionarlo y autorregularse emocionalmente mediante el uso de alternativas saludables, como la utilización de la respiración o técnicas para mantener la calma, el juego simbólico, el uso de un objeto como un peluche o un juguete que aporten seguridad emocional y consuelo».

Son bastantes los que creen que las 'amistades' con ChatGPT han llegado para quedarse. Hace unos días se conoció que los padres de un menor denunciaron a ChatGPT por alentar y dirigir el suicidio de su hijo. Aunque no todo es peligroso. Martínez Ramón elogia las bondades de los avances: «Tenemos el conocimiento de una nueva Biblioteca de Alejandría literalmente en la palma de la mano».

«Nuestros móviles tienen una tecnología superior a la que se consiguió cuando pisamos la Luna en 1969. Mantener una amistad separada por un océano, clases de ajedrez online o aprender un idioma son solo unos ejemplos de hechos que los adolescentes hacen, y muy bien, con las tecnologías del siglo XXI», celebra. Sin embargo, «cuando el uso excesivo o inadecuado de la tecnología lleva a privarlos de actividades al aire libre, en la naturaleza, o con personas de carne y hueso entramos en zona roja», deja claro. ■