

1. ¿Por qué tantos jóvenes están recurriendo a la IA como compañía emocional y qué papel juegan la soledad y el aislamiento digital en este fenómeno?

En los últimos años, muchos jóvenes viven en un contexto donde la interacción digital es más accesible y constante que la interacción presencial. Esto no significa necesariamente que estén acompañados: pueden hablar mucho, pero sentirse poco conectados. La IA aparece entonces como una presencia inmediata, disponible 24/7, que no juzga y que responde con rapidez.

La soledad juega un papel enorme. Muchos adolescentes sienten que no tienen con quién hablar sin miedo a ser incomprendidos o criticados. La IA, al no tener emociones propias y responder con aparente empatía, se convierte en un espacio “seguro” donde volcar pensamientos y emociones. Además, el aislamiento digital —ver vidas idealizadas en redes, tener menos espacios comunitarios o menos diálogo familiar— intensifica esa necesidad de un apoyo que parezca neutral y accesible.

2. Desde la psicología, ¿qué riesgos se observan cuando una persona empieza a sustituir vínculos humanos por interacción con una IA “empática”?

El principal riesgo es la desconexión progresiva de relaciones reales. Las habilidades sociales, como la capacidad de gestionar conflictos, tolerar la frustración o leer las señales emocionales de otros seres humanos, se desarrollan en interacción con personas, no con sistemas predictivos.

Otro riesgo es que la IA puede reforzar patrones de evitación: si me cuesta hablar con otros, y la IA me ofrece un alivio rápido, es probable que me refugie allí en lugar de afrontar mis miedos o inseguridades. Además, por muy “empática” que parezca, la IA no siente, y un joven puede generar un apego basado en una ilusión de reciprocidad que nunca será real. Eso puede aumentar la vulnerabilidad emocional y la dependencia.

3. ¿Puede la Inteligencia Artificial tener algún beneficio emocional real o su efecto es más parecido a un alivio momentáneo?

Puede haber beneficios parciales: sentirse escuchado, ordenar pensamientos, tener un acompañamiento inicial cuando no hay otro recurso disponible. Para algunas personas, puede incluso ser un primer paso para animarse a buscar ayuda profesional.

Pero el efecto suele ser más parecido a un alivio momentáneo. La IA no puede ofrecer la profundidad emocional de un vínculo humano, ni reemplazar el apoyo profesional. Funciona como un “parche” que reduce la incomodidad a corto plazo, pero no necesariamente fortalece los recursos emocionales de manera sostenible.

4. ¿Qué señales de alerta indicarías para detectar que un joven está usando la IA de forma peligrosa?

Algunas señales preocupantes serían:

Sustituir conversaciones reales por interacción casi exclusiva con la IA.

Apego emocional excesivo, como hablar de la IA como si fuera una persona real o indispensable.

Aislamiento progresivo: reducir salidas, actividades o relaciones para pasar tiempo con el chatbot.

Búsqueda constante de validación emocional en la IA, especialmente cuando evita hablar con familiares o amigos.

Cambios de humor relacionados con la disponibilidad o las respuestas del bot.

Uso compulsivo, como necesitar escribir a la IA en momentos de ansiedad en lugar de recurrir a estrategias personales o a vínculos reales.

5. ¿Qué debería cambiar —a nivel educativo, familiar o institucional— para que los jóvenes no tengan que recurrir a chatbots como primer espacio de apoyo?

Tendríamos que trabajar en tres ejes: **Educativo**: enseñar habilidades socioemocionales desde edades tempranas: comunicación, resolución de conflictos, manejo de emociones, pensamiento crítico digital. **Familiar**: promover espacios de diálogo sin juicios. No se trata de interrogar, sino de acompañar. Los jóvenes necesitan sentir que pueden hablar sin miedo a decepcionar o ser incomprensidos.

Institucional: mejorar el acceso a servicios de salud mental, reducir tiempos de espera, promover más psicólogos en escuelas y centros juveniles, y normalizar la búsqueda de ayuda. En resumen, no se trata de prohibir la IA, sino de que no sea la **única** o la **primera** opción cuando alguien necesita apoyo.

6. ¿Estamos preparados, desde la salud mental pública y la educación, para el impacto emocional que tendrán los modelos de IA en las generaciones jóvenes?

Probablemente no del todo. La tecnología avanza más rápido que las estructuras educativas y sanitarias. Muchas instituciones están comenzando a reaccionar, pero aún falta formación en alfabetización digital emocional, protocolos claros y recursos suficientes. La buena noticia es que hay conciencia creciente del problema. La preparación no es algo estático: implica actualización constante, adaptación y diálogo entre profesionales de la salud mental, educadores, familias y los propios jóvenes. El reto es grande, pero abordarlo con anticipación puede evitar que la IA se convierta en un sustituto emocional en lugar de una herramienta complementaria.