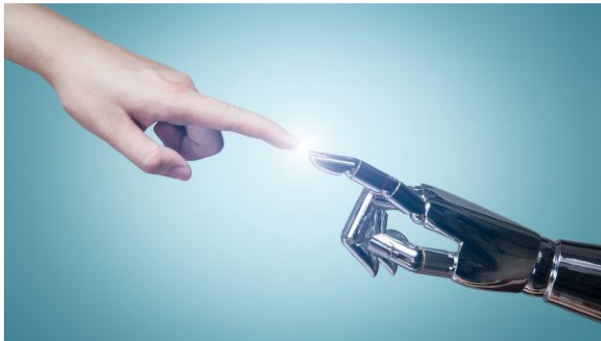


Inteligencia Artificial (IA) o Amigo “Incondicional” (AI).

¿Puede un algoritmo comprender nuestro malestar?



Entrevista realizada por RADIO CORNELLÀ

A Marian Mesa Valladeras y a Yanina Pepe Zanello

Psicólogas del CHMC PSICOLOGÍA.

Introducir el vertiginoso y actual tema de la Inteligencia Artificial, cómo velozmente se ha colado en nuestro día a día, forma parte de nuestra cotidianeidad, y por ende influye en nuestra salud mental.

A ver, explíquenos cómo hemos llegado a aquí. ¿Qué es exactamente la inteligencia artificial y por qué se ha vuelto tan presente en nuestras vidas?

Podemos comenzar con una breve conceptualización. La palabra inteligencia, etimológicamente se deriva de la voz latina «legere» que significa recolectar y está directamente relacionada con elegir, en donde, «intellegere» significa elegir entre varias cosas. En ese sentido, inteligencia se describe como la capacidad de discernir algo, pero a medida que el conocimiento humano se fue expandiendo, el concepto de inteligencia ha ido teniendo cada vez más facetas del comportamiento no automático o repetitivo, y esto a su vez está más

relacionado con la resolución de problemas y al proceso creativo.

La Inteligencia Artificial, por su parte, se considera una rama de la informática que busca crear sistemas capaces de replicar o imitar comportamientos inteligentes. Esto incluye desde tareas simples, como clasificar datos, hasta otras más sofisticadas, como “conversar”, crear textos o interpretar emociones.

Su crecimiento ha sido tan veloz que, en apenas unos años, estas herramientas han pasado de estar en laboratorios a instalarse en nuestros móviles, redes sociales, trabajos e incluso en los espacios terapéuticos.

Y respondiendo al por qué se ha colado en nuestras vidas... Es interesante pensar que

no solo se trata del avance tecnológico, sino también del contexto social en el que aparece.

Vivimos en una época marcada por la inmediatez, como muchas veces comentamos en este espacio, queremos respuestas rápidas, y decisiones resueltas ya. Hay poca tolerancia a la espera, pero también al “no saber”, a la duda, y a lo incierto.

Entonces... ¿qué lugar ocupa la IA en nuestra salud mental? ¿Es beneficiosa, es peligrosa... o es algo más complejo?

Es un fenómeno que requiere abrir debate. Porque sí, tiene aspectos que pueden resultar beneficiosos. Por ejemplo: el acceso a información, el acompañamiento en un momento puntual o incluso el uso de herramientas que ayudan a organizar.

Pero también hay aspectos que nos preocupan, especialmente cuando hablamos de jóvenes.

La IA, en ese sentido, es una herramienta que encaja perfectamente: no se demora, no duda, está a un clic siempre con una respuesta.

Si no sabemos qué alfombra combina mejor en el salón se lo preguntamos al chat. Si nos sentimos mal, hay un bot disponible las 24 horas para hablar. Y en ese acceso inmediato, se empieza a diluir el espacio del deseo, del tiempo propio, del pensar.

Muchos adolescentes recurren a estas herramientas como “amigos incondicionales”: están siempre, no juzgan, y no se van.

Y ahí hay algo engañoso. Porque si bien puede dar contención en momentos puntuales, también puede reforzar el aislamiento, el no poner en palabras con un otro real, el no confrontar.

Además, el uso constante de IA puede desalentar el pensamiento propio o crítico, la creatividad, el deseo. Si todo lo resuelve un bot se pierde algo muy valioso: el proceso de construcción subjetiva.

"La inteligencia artificial no reemplazará a los humanos, pero aquellos que la usen bien reemplazarán a quienes no lo hagan." (Frase reflexiva de ChatGPT)

¿Qué tipos de inteligencia artificial existen o cuáles están vinculados directamente a la salud mental?

Hay muchos tipos de IA como comentamos y que influyen en diferentes sectores. En el relacionado a la salud mental encontramos dos grandes grupos. Por un lado, están las IA que trabajan “detrás de escena” por así decir: sistemas que analizan datos, ayudan a detectar patrones, y optimizan resultados o

incluso diagnósticos. Éstos pueden ser herramientas útiles para los profesionales, siempre con supervisión. El problema ahora mismo radica en que esa supervisión no suele estar.

Y por otro lado están las IA generativas, que interactúan directamente con los usuarios: bots como Replika, Woebot o “Psychologist”, que simulan una conversación terapéutica o el mismo chatgpt

como si fuera un amigo. Aquí el problema aparece cuando esa interacción empieza a sustituir el vínculo real. Porque en el espacio terapéutico se juega algo más que una respuesta funcional: se crea un vínculo, se

¿Cuáles podrían ser los principales riesgos asociados a la IA en salud mental con los que nos podemos encontrar?

Dependencia excesiva de las herramientas automatizadas: aunque los chatbots y las aplicaciones de apoyo emocional son útiles, no pueden sustituir la empatía y el juicio clínico humano. Hay un riesgo real de que algunos usuarios recurran exclusivamente a estas herramientas, dejando de lado la ayuda profesional cuando realmente la necesitan.

Falta de supervisión profesional: en algunas plataformas, el uso de algoritmos automatizados para ofrecer recomendaciones terapéuticas puede llevar a intervenciones inadecuadas o incluso perjudiciales si no están supervisadas por profesionales capacitados.

¿Y qué pasa con la privacidad, con lo que uno dice en esas plataformas? ¿Es tan anónimo como parece?

Bueno, es curioso porque muchas veces se recurre a estos bots por la ilusión de anonimato. Pero no sé si podríamos preguntarnos: ¿quién escucha lo que digo? ¿Dónde queda eso que comparto? ¿A quién le hablo realmente?

La palabra tiene un valor simbólico enorme. Y en psicología, lo dicho no es algo que se archive: es algo que se trabaja, se resignifica. En una plataforma digital... lo dicho puede

habilita la espera, se abren preguntas, se sostiene la angustia, se tolera el vacío. Y eso no puede ser automatizado.

Sesgos en los algoritmos: los algoritmos de IA aprenden de datos existentes, lo que significa que pueden perpetuar sesgos culturales, sociales o de género. Por ejemplo, un chatbot entrenado con datos limitados podría no ser igual de efectivo para personas de diferentes orígenes culturales.

Falsos diagnósticos: al mismo chatGPT, se ofrecen diagnósticos ante la descripción de posibles síntomas o comportamientos que se tienen. IA ofrece pautas y tratamiento. Más específica es la Wya

Privacidad y seguridad de los datos: el manejo de información sensible, como historiales emocionales o conversaciones privadas, plantea preguntas sobre cómo se almacenan, utilizan y protegen.

ser analizado, vendido, o incluso usado para entrenar a más algoritmos.

Por eso es tan importante diferenciar entre el uso de la IA como herramienta de apoyo, que sí puede ser muy útil. Y diferenciarlo del intento de reemplazar un vínculo humano, ya sea con un terapeuta, con un amigo o con un otro.

Para terminar, ¿qué mensaje les gustaría dejar a quienes hoy están explorando estas herramientas y también atravesando malestares emocionales apoyándose en ellas?

Tal vez les diría que pedir ayuda siempre es necesario. Hablar con alguien, aunque sea a través de una pantalla.

Pero también es importante recordar que el sufrimiento no es algo que deba resolverse

de forma instantánea. A veces, hay que darle tiempo, pensarlo con otro, hacer camino. Y eso no lo puede ofrecer una inteligencia artificial. Sí, el encuentro humano, la escucha, el vínculo... siguen siendo irremplazables.