



Recomendaciones para usar la inteligencia artificial cuidando tu salud mental

Cómo aprovecharla sin dejar de lado lo que una pantalla no puede darte

Hace un tiempo se volvió tendencia preguntarle a ChatGPT: “Si me tuvieras que describir en una sola palabra, ¿cuál sería?”. Las respuestas se comparten en redes: “resiliente”, “creativa”, “intensa”.

Cada vez más personas le cuentan a un chatbot lo que les pasa. Se entiende: está disponible a cualquier hora, no juzga y no cuesta nada. Si vos también lo hacés, no hay nada de qué avergonzarse.

Este texto no es para decirte que lo dejes. Es para ayudarte a usarlo de una forma que te cuide, y para contarte qué es lo que una pantalla no puede darte.

Recomendaciones para usar la IA

Algunas pautas para usarla de forma más cuidada:

- Usala para organizarte, ordenar ideas o resolver una tarea.
- **No la tomes como un diagnóstico.** Puede darte información general, pero no te conoce ni puede evaluar lo que te pasa.
- **Lo que diga sobre vos es una pregunta, no una respuesta.** ¿Qué de lo que le conté la llevó a decir eso? ¿Qué quedó afuera?
- **Registrá para qué la abrís y cuánto tiempo te quedás.** Si cada vez más es para hablar de lo que te pasa, y cada vez menos lo hablás con personas, vale la pena notarlo.
- **Contásele también a alguien.** Lo que le escribiste a la pantalla, decíselo a una persona que te conozca y compará lo que te devuelve.
- **Desconfiá de lo que cierra demasiado bien.** Lo que somos suele tener partes que no encajan entre sí.
- **En un momento muy difícil, no te quedes solo con la pantalla.** Buscá a alguien de confianza o a un profesional.

Por qué te lo digo: lo que encontré investigando

Estas recomendaciones salen de algo que estudié de cerca. Para mi tesis de licenciatura investigué la relación entre el uso de chatbots y la soledad en adultos jóvenes de la Ciudad de Buenos Aires. Les pregunté cuánto los usaban, durante cuánto tiempo y para qué, y evalué cuán solos se sentían (Fida, 2025).

El resultado que más me sorprendió: usar chatbots todos los días no se asoció con sentirse más solo. Lo que marcó la diferencia fue cómo y para qué se los usa.



Qué miré	Qué encontré
Frecuencia	No pesó. Usarlos muchas o pocas veces por semana no mostró relación con la soledad.
Duración	Sí pesó. Quienes mantenían conversaciones más largas tendían a sentirse más solos.
Motivo emocional	También pesó. Más de un tercio los usaba para consultas psicológicas o emocionales, y ese fue el uso más asociado a la soledad.
Estudio o trabajo	No pesó. En el uso para estudiar o trabajar no apareció esa relación.

Estos resultados tienen límites. Fue un estudio acotado, y muestra que dos cosas van juntas, no que una cause la otra. No prueba que el chatbot genere soledad: es igual de posible que quien ya se siente solo recurra más a él. Mi lectura es que las dos cosas pueden alimentarse entre sí.

Lo que una IA no puede saber de vos

Volvamos a la pregunta del principio. Un chatbot no te conoce. Tiene acceso a lo que le escribiste: una conversación recortada, hecha de lo que elegiste contarle. No sabe cómo te llevás con tu familia, ni qué callás, ni estuvo en los momentos que te marcaron.

Además, es un sistema entrenado para predecir patrones de lenguaje, no para comprender una historia de vida. Su respuesta está hecha para sonar acertada, y casi siempre lo logra. En psicología conocemos bien ese fenómeno: se llama **efecto Barnum** (o efecto Forer), y describe cómo las descripciones amplias y halagadoras se sienten personales aunque le calcen a casi cualquiera (Forer, 1949).

El riesgo no está en la palabra. Está en lo que hacemos con ella.

Una etiqueta puede instalarse, condicionar la forma en que te ves y simplificar algo que no entra en un solo término.

Las personas que nos conocen nos devuelven una imagen con fricción. Una amiga que te dice “vos siempre hacés lo mismo”. Un hermano que se acuerda de cómo eras a los quince. Alguien que no está de acuerdo con la versión que contás de vos. Incomoda, pero en ese ida y vuelta nos vamos armando.

Cuando le pedís una palabra a un algoritmo, recibís tu propio relato, ordenado y bien redactado. “Resiliente” puede tapar un cansancio que necesita ser escuchado. “Intensa” puede volverse la explicación de todo. Eso no es autoconocimiento. Es delegarle a una máquina algo que requiere tiempo, exploración y otro que escuche.



Por qué hablar con un profesional

Una IA responde a lo que le escribís en ese momento. Un profesional te acompaña a lo largo del tiempo y conoce tu historia porque la fueron recorriendo juntos.

La terapia es un espacio tuyo, donde esas preguntas se pueden pensar con tiempo y las respuestas se construyen juntos.

Lic. Paula Fida

Bibliografía

Fida, P. M. (2025). *Relación entre el uso de chatbots y la percepción de aislamiento social en adultos jóvenes* [Trabajo de Integración Final de licenciatura no publicado]. Universidad del Salvador.

Forer, B. R. (1949). The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(1), 118-123.