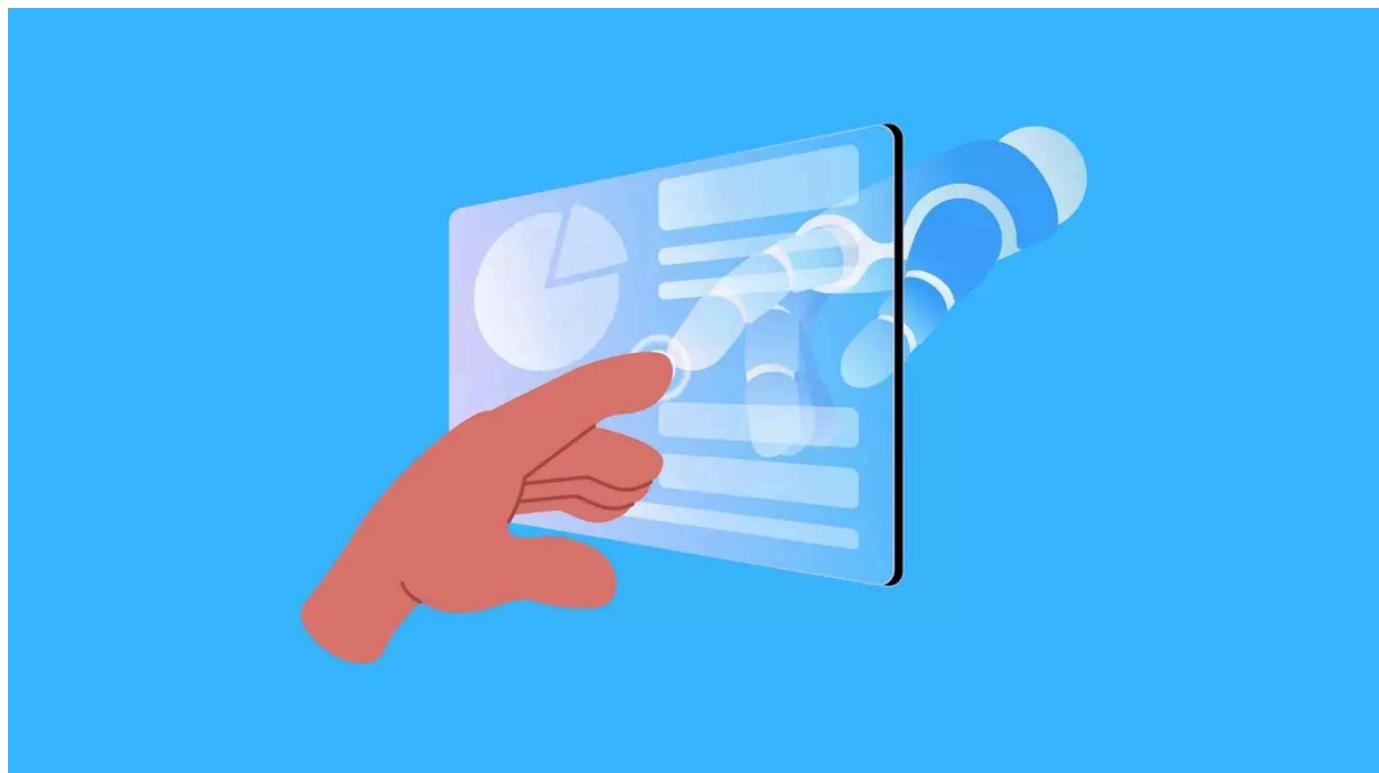


## Faro Educa

Faro da Escola Foro de Educación Actualidad Educar es todo

### El psicólogo de la era digital

ChatGPT se ha convertido en la herramienta a la que miles de personas acuden no solo para resolver dudas, sino también como confidente, apoyo emocional y terapeuta



Leer



Cerca



Jugar

**Gabriela Barreiro**

Vigo

Actualizada 08 OCT 2025 9:24

**La combinación de disponibilidad 24/7, tono amable y respuestas inmediatas** se ha convertido en la fórmula perfecta para alimentar una sociedad acelerada, marcada por la inmediatez y la hiperconexión. No sorprende, entonces, que cada vez más personas recurran a la inteligencia artificial —como **ChatGPT**— para **hablar de sus emociones, desahogarse o incluso buscar consejo terapéutico.**

Lo que comenzó como una herramienta para resolver dudas o simplificar tareas cotidianas se ha convertido en un refugio emocional. Para la profesora de la facultad de psicología de la Universidad de Santiago de Compostela, **Patricia**

**mez, este auge**  **refleja tanto una mayor conciencia sobre el bienestar**

 Leer Cerca Jugar

**mental como la falta de apoyos suficientes:** «Cada vez nos preocupa más cómo gestionar nuestras emociones, pero también hay que tener en cuenta la soledad y las limitaciones del sistema sanitario público, que no logra dar respuesta a la creciente demanda de atención psicológica».

En ese vacío, la IA aparece como una alternativa accesible. El psicólogo especialista en psicología clínica, **Xacobe Abel Fernández García**, lo resume así: «**Todas las personas buscan recursos para sentirse mejor. Antes se acudía a foros de internet o a cuentas de gurús; hoy la inteligencia artificial es un recurso más en esa búsqueda**».

## El espejismo terapéutico de la inteligencia artificial

«Desde luego, desaconsejaría totalmente que se considerase a ChatGPT como un buen terapeuta», advierte **Patricia**. La psicóloga reconoce que **puede ser útil para organizar información o automatizar tareas, pero alerta sobre la falsa apariencia de fiabilidad**: «Siempre genera una respuesta, aunque no sea cierta. Los expertos llaman a esto 'alucinaciones' de la IA. En cualquier campo es un problema, pero en salud mental la vulnerabilidad es mayor».

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

**Xacobe** comparte esa cautela y apunta a un riesgo añadido: «**En una persona con dificultades, la IA puede incluso agravar el problema, porque no confronta lo que está pasando ni interpreta que pueda haber más detrás. Te da la razón y no vas más allá**».

En la misma línea, la psicóloga clínica, **Belén Montesa**, subraya los límites de esta ilusión terapéutica: «**La terapia es un arte. La IA puede dar una buena respuesta, pero la angustia, el vacío o la soledad no los va a calmar**».

## Lo que solo puede ofrecer un ser humano

**Más allá del conocimiento técnico, la clave de la terapia reside en la relación humana.**

«Algo fundamental para la eficacia del tratamiento es **la alianza terapéutica entre paciente y profesional: un vínculo colaborativo basado en la confianza y el respeto**. Es imposible generar este tipo de vínculo con una máquina», sostiene **Patricia**.

**Montesa** profundiza en esa idea: «**La presencia y la mirada de otro ser humano, el tiempo que te dedica y el espacio seguro que crea son insustituibles**. Con una máquina todo es más frío». Esa diferencia también se percibe en los **matices del cuerpo y la voz**. «**El lenguaje no verbal aporta mucha información** —posturas, gestos, tono, silencios— **y la IA no puede conocer nada de ello cuando escribimos en un teclado**», recuerda Patricia.

La psicóloga añade otro matiz importante: **el papel del terapeuta no es complacer, sino incomodar para generar cambio**. Montesa coincide: «**La IA no te pone en aprietos ni te hace preguntas incómodas que te hagan pensar. El terapeuta tiene la obligación de movilizar al paciente; la IA no tiene intuición.**»

Incluso la aparente ventaja de la **disponibilidad constante** puede volverse en contra. «**Estar disponible 24/7 no genera autonomía, sino dependencia emocional y refuerza el sesgo de confirmación**», advierte Patricia. Y Montesa



Leer



Cerca



Jugar

resume: «**Después de una sesión con la IA puedes calmarle un poco, pero no te interpela ni te hace cuestionarte.**»

## Riesgos invisibles

El uso de la **inteligencia artificial como sustituto del terapeuta** entraña riesgos que no siempre son evidentes. Para Patricia, el principal es **el refuerzo del sesgo de confirmación**: «En los sucesivos intercambios, el modelo genera contenido que se alinea cada vez más con las expectativas del usuario, dificultando la exposición a otros puntos de vista y favoreciendo la polarización del pensamiento».

Y esos riesgos, añade, pueden tener **consecuencias graves**: «En momentos de vulnerabilidad emocional, esto puede llevar a decisiones que no favorecen la salud mental o incluso que ponen en peligro la integridad física».

**Xacobe** coincide en que **el alivio que ofrece la IA suele ser superficial**. «Si llegas angustiado, seguramente te dé técnicas de relajación o recomendaciones para estar más tranquilo, pero difícilmente vas a entender de dónde surge esa angustia ni te va a confrontar para ir más allá».

A esto se suma otro frente de preocupación: **la privacidad**. Montesa advierte que «**en la IA estás entregando un montón de información sobre ti mismo. En la consulta hay confidencialidad; aquí no sabemos qué ocurre con esos datos.**»

## Regular para proteger

Ante este escenario, Patricia es clara: **la inteligencia artificial aplicada a la salud mental necesita normas**. «**Debemos fomentar entre niños, adolescentes y adultos el pensamiento crítico al usar la IA**, pero estas acciones solo tendrán sentido si las plataformas cumplen con unas condiciones mínimas de seguridad, y eso debe regularse y exigirse a nivel legislativo».

La psicóloga compara este proceso con el ámbito médico: «**Al igual que para introducir un nuevo fármaco o procedimiento quirúrgico se exige evidencia de seguridad, una aplicación de IA que va a ser utilizada masivamente debe garantizar que es segura para sus usuarios**». Montesa coincide en la necesidad

Leer

Cerca

Jugar

de control, aunque reconoce su utilidad: «**A nivel clínico puede ayudarnos, pero nunca sustituir la relación terapéutica**».

**Xacobe**, por su parte, introduce una **visión de futuro más abierta**: «**Estamos inmersos en un cambio cultural** en el que interactuar con inteligencias artificiales será cada vez más común y puede servir de apoyo. Pero tengo la esperanza de que no llegue a sustituir a mi profesión».

Y deja una reflexión final: «**Las tecnologías no son buenas ni malas, dependen de cómo se usen. La inteligencia artificial es nueva y aún no sabemos su verdadero potencial ni si la estamos utilizando bien**».

**TEMAS**

MONTESA

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

DIGITAL

SALUD MENTAL

SEGURIDAD

PSICOLOGÍA

[Ver comentarios](#)

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar