El Diario de Chiloé
La Estrella

Fecha: 29/05/2025 Audiencia: 8.400 Sección: SOCIEDAD
Vpe: $453.121 Tirada: 2.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $478.175 Difusión: 2.800
Vpe portada: $478.175 Ocupación: 94,76%

SERVICIOS

[TENDENCIAS]

La IA dispara riesgos de los patrones más adictivos y engañosos de internet

Especialistas alertan que el uso de esta tecnología puede relegar acciones como el descanso, el estudio y la socialización.

Agencia EFE
Medios Regionales

SHUTTERSTOCK

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL HA IRRUMPIDO EN GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES HUMANAS.

La inteligencia artificial (IA), con una capacidad de generar contenidos de ocio completamente personalizados y prácticamente interminables, está disparando los patrones más adictivos y engañosos de internet, según los expertos, que sitúan a los menores y a los adolescentes como los más vulnerables ante una tecnología diseñada para maximizar el tiempo que una persona pasa ante una pantalla.

Esta tecnología permite adaptar prácticamente en tiempo real el contenido que ofrecen las plataformas o servicios de internet (redes sociales, videos o videojuegos) a los gustos de cada usuario, lo que implica un riesgo directo, pero también implica numerosos riesgos indirectos, ya que puede relegar otras tareas o hábitos imprescindibles, como el descanso, el estudio, las relaciones sociales, las actividades al aire libre u otras formas de ocio.

Los patrones adictivos son aquellos comportamientos repetitivos que una persona adopta de manera compulsiva y que le resultan difíciles de controlar, y además de con sustancias (como el alcohol, el tabaco o las drogas) pueden dar la cara con determinadas conductas o hábitos, como el juego, la comida o el uso de las pantallas y de internet, y en este caso los sistemas de inteligencia artificial están multiplicando las pautas más dañinas.

Para prolongar el tiempo que los usuarios pasan en algunas plataformas digitales, estas emplean técnicas que inducen al '*scroll* infinito' o a la reproducción automática para que una persona se mantenga enganchada sin darse cuenta del tiempo que está empleando, para crear una falsa sensación de urgencia mediante alertas constantes o para infundir temor a perderse algo importante cuando la persona está desconectada.

> **"Los adolescentes sienten que controlan el mundo desde la palma de su mano, cuando en realidad es precisamente al revés".**
>
> **Sergio Rodríguez,** consultor de Rea.

SESGO PLANIFICADO

Sergio Rodríguez, consultor de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA), no tiene dudas de cómo la IA ha disparado esos riesgos asociados a los patrones más adictivos de internet ni de que las pantallas están sustituyendo al ágora como espacio de socialización, y alerta de que la población que más las utiliza -los jóvenes- es también la que menos recursos emocionales tiene.

"La población entre los 12 y los 21 años percibe el mundo a través de ese marco planificadamente sesgado, con el agravante de que contiene intencionadamente elementos adictivos", ha señalado a EFE Sergio Rodríguez, que asevera que "los adolescentes sienten que controlan el mundo desde la palma de su mano, cuando en realidad es precisamente al revés".

Durante los últimos meses se han sucedido los trabajos de investigación que alertan del potencial adictivo de la inteligencia artificial por su capacidad de generar contenidos completamente personalizados y de una forma infinita; que advierten de los riesgos para la salud mental, sobre todo de los menores, y de los peligros que se esconden en los entornos digitales y que se pueden exacerbar debido a la irrupción de esta disruptiva tecnología.

La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) publicó un informe sobre los patrones adictivos y sus implicaciones en la protección de los datos personales y concluyó que con la llegada de patrones de diseño cada vez más sofisticados algunas compañías han introducido en el mercado características que no solo son atractivas, sino también "engañosas y adictivas" y que en muchos casos recopilan además muchos datos personales.

Esos patrones consiguen por ejemplo cambios de conducta en muchas personas que pueden ser considerados como síntomas de una adición -como desbloquear de forma inconsciente un teléfono móvil cada pocos minutos-, ha señalado la AEPD en su informe, en el que señala que la naturaleza "omnipresente" de esos patrones de diseño adictivos puede tener consecuencias de largo alcance y que la exposición prolongada a ellos puede tener efectos perjudiciales para la salud (como alteraciones del sueño o mayores niveles de estrés o ansiedad).

DESINTOXICACIÓN

Entre las medidas para protegerse de esos patrones y para favorecer la 'desintoxicación digital', este organismo plantea una combinación de concienciación personal y autodisciplina, así como estrategias prácticas, como deshabilitar las notificaciones para no acudir de forma constante a las pantallas, desactivar las reproducciones automáticas, establecer límites de tiempo o revisar la configuración de todas las aplicaciones.

Sergio Rodríguez, consultor de la REA y profesor en la Universitat Abat Oliba CEU de Barcelona (España), ve también posibilidades de poner coto a esos patrones, tanto desde la formación como desde la regulación, y ha subrayado en ese sentido la importancia de que las familias y la escuela formen a los niños y los jóvenes en el buen uso de la inteligencia artificial, de que ese uso sea "progresivo, crítico y creativo", y de evitar la larga exposición a los dispositivos.

A su juicio, la UE (Unión Europea) ha puesto el acento en algo fundamental, la regulación, "pero apenas hemos dedicado recursos a la formación" a través de la escuela, y los usuarios desconocen cómo evitar el mal uso, cómo darse cuenta de que les están instrumentalizando, cómo ser conscientes de que pierden su autonomía y de cómo un uso crítico y creativo puede ayudarles en su maduración tanto personal como profesional.