

PSICOLOGÍA

CUANDO EL PSICÓLOGO ES UN ALGORITMO

Daniel Gálvez.
EFE – Reportajes

cología en la UNSW.

PROGRAMAS CONVERSACIONALES COMO PSICÓLOGOS.

Pero la IA ha avanzado mucho desde entonces, y aplicaciones para teléfonos inteligentes como Woebot, Wysa y Replika mantienen conversaciones sofisticadas y bidireccionales con sus usuarios, les ofrecen apoyo emocional, seguimiento de su estado de ánimo y ejercicios terapéuticos como llevar un diario o tomar conciencia de sus procesos mentales, según explica.

"Con la llegada de asistentes de IA generativa en línea como ChatGPT, CoPilot y Gemini, el asesoramiento psicológico proporcionado por sistemas basados ??en IA se parece sorprendentemente a las estrategias que cabría esperar de los terapeutas presenciales", según Newby.

"Cada conversación con un sistema de IA es una interacción única muy contextual y personalizado, capaz incluso de recordar conversaciones pasadas, lo que permite a los usuarios explorar desafíos personales, problemas de salud mental y asuntos prácticos con mayor profundidad", especifica.

PSICOTERAPIA EN PERSONA VERSUS ASESORAMIENTO EN LÍNEA.

La profesora Newby explica que la psicoterapia presencial puede ser prohibitivamente cara, difícil de seguir para quienes viven lejos del lugar donde se ofrece y poco práctica para el horario de algunas personas, y a veces obliga al paciente a esperar semanas o meses antes de poder ser atendido por un terapeuta.

Por su parte, una conversación con un sistema de IA puede ser inmediata, barata o incluso gratuita y en algunos casos puede ser conveniente, aunque



La IA utiliza la terapia cognitivo-conductual cuando se le solicita que brinde asesoramiento terapéutico. Imagen: Ilustración de 'estilo Gumby' creada con IA por especialistas de la UNSW Sidney.

esto no significa que la IA pueda reemplazar a los psicoterapeutas humanos ni que sus consejos puedan sustituir a los de un terapeuta cualificado, según apunta.

Newby apoya el uso de recursos web para tratar la depresión, ha participado en un portal de terapia en línea, y está investigando distintas herramientas de IA para ver cómo pueden aplicarse en tratamientos personalizados de la depresión y cómo pueden aprovecharlas los psicólogos para mejorar su práctica.

Esta investigadora afirma que, según su comprensión de las herramientas de IA disponibles, el asesoramiento que brindan los 'chatbots' se basa en la terapia cognitivo conductual (TCC), un tratamiento que aporta a las personas herramientas para ayudar a gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos.

"Una de las limitaciones de la terapia con IA es que no todas las personas se benefician de la TCC, aunque hay muchísima gente a la que le encanta la TCC, y a la que la versión de IA de esta terapia puede resultarle beneficiosa", según Newby. Asegura que los sistemas de chat con IA no siempre ofrecen consejos sensatos y seguros, recordando el

caso de un hombre belga que se quitó la vida en 2023 tras mantener largas conversaciones con un 'chatbot de IA' llamado Eliza (sin relación con el de la década de 1960), cuyas respuestas podrían haber reforzado la ideación suicida del fallecido, según Newby. El riesgo que la IA brinde un asesoramiento equivocado o incluso peligroso "se agrava porque estos sistemas pueden ser engañados para que brinden consejos sobre comportamientos poco éticos cuando se les pide que consideren hipotéticamente un determinado escenario, de acuerdo con la profesora de la UNSW.

LA IA COMO HERRAMIENTA DE SALUD MENTAL.

A la hora de utilizar estos sistemas es importante recordar que la IA no es perfecta ni infalible; y no puede sustituir la evaluación ni el diagnóstico de un profesional de la salud mental, señala.

Newby recomienda tener en cuenta el uso que las herramientas de IA podrían hacer de nuestros datos antes de facilitarles cualquier información médica privada; y también aconseja mantener una dosis de escepticismo

continúa

La IA comenzó a utilizarse como herramienta de psicoterapia a nivel básico en la década de 1960, pero ha avanzado mucho y ahora mantiene conversaciones sofisticadas y bidireccionales con sus usuarios, ofrece apoyo emocional, seguimiento del estado de ánimo y ejercicios terapéuticos, según la UNSW.

RE MATE

HORBER REMATE JUE 12 21 ENERO 2026,
 VIA 200M, 8405 WWW.REMATE3DRA80.
 ASN.COM.UY/300918409369
 8447 9369. RFVATAR FMCS EN NUESTRAS
 ICAGUA +66960116019 CALLE 1 Y 2 DE
 DOD 61-5 CAMIONETR CHANGAN HUNTER
 GADO CIVIL DE RANCAGUA. C-3981-2025,
 5 FINANCIEROS S.A / CARTER SPA. V STA
 OR AL REMATE. HORARIOS 09:30 - 13:00
 DIVISION 10% + IVA. MARTILLEO LISBETH
 . RNM 1.534.-

Fecha: 18-01-2026
 Medio: El Rancagüino
 Supl.: El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: CUANDO EL PSICÓLOGO ES UN ALGORITMO

Pág. : 9
 Cm2: 890,4

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: No Definida

La inmediatez de los chatbots de IA los convierte en una alternativa atractiva a la terapia presencial, que es costosa y a menudo incómoda.
 Foto: Freepik.



La terapia en persona puede ser muy cara, difícil de seguir para quienes viven lejos o tienen ciertos horarios, o requerir mucho tiempo de espera antes de hallar una vacante, mientras que conversar con una IA es inmediata, barata o gratuita, según la Universidad de Nueva Gales del Sur (UNSW), en Australia.

al interactuar con estos sistemas y no creernos todo lo que nos dicen. "Si conversar con la IA te hace sentir mal, busca ayuda profesional", enfatiza esta psicóloga. Por otra parte, la profesora Newby considera que la conexión y el acompañamiento que proporciona un ser humano no puede ser reemplazada por la IA. Newby sostiene que la conexión

humana es fundamental para muchas personas, y los profesionales de la salud mental con la formación adecuada pueden establecerla, generando empatía. Además, un psicoterapeuta "de carne y hueso" puede ayudar a una persona mediante un sistema de preguntas que permita llegar a la raíz de sus preocupaciones, en lugar de aplicar una lista de estrategias como suelen

¿PODRÍA UN PROGRAMA CONVERSACIONAL DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL REEMPLAZAR A UN PSICOTERAPEUTA HUMANO? LOS SISTEMAS DE IA PUEDEN OFRECER CONSEJOS SENSATOS Y SER UNA ALTERNATIVA ATRACTIVA A LA TERAPIA PRESENCIAL, A VECES COSTOSA E INCÓMODA. ESTOS SISTEMAS PUEDEN FALLAR, Y POR OTRA PARTE LA CONEXIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO HUMANOS SON IRREEMPLAZABLES, ADVIERTEN LOS ESPECIALISTAS.

hacer los modelos de IA", afirma. Con base en la evidencia disponible, Jill Newby recomienda la terapia presencial o un programa en línea con apoyo clínico, como la TCC en línea, como primer paso, dado que todavía hay poca evidencia sobre los beneficios de los 'chatbots' de IA en el tratamiento del malestar psicológico o angustia, al ser un área emergente de investigación en materia de salud mental.

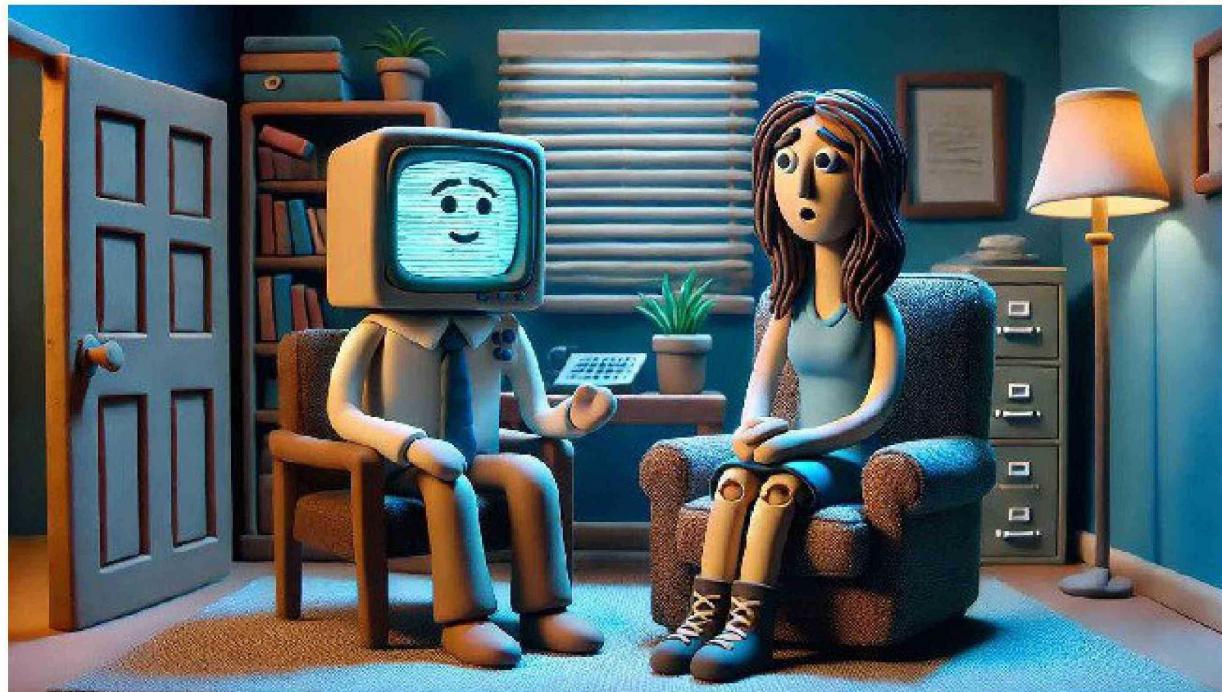
Si se experimenta angustia leve o moderada, tanto los 'chatbots' de IA como la terapia presencial pueden ser útiles, pero si la angustia es grave, persiste durante semanas o meses, o se tiene pensamientos suicidas, esta psicóloga australiana recomienda de manera categórica asistir a una terapia presencial.

Por otra parte, "los 'chatbots' de IA pueden ser una buena alternativa si no puedes acceder a la terapia en persona (porque se está en una lista de espera o no se la puede pagar); como una herramienta para usarla junto con la terapia en persona o como forma de prepararse para una terapia presencial", añade. Newby recomienda elegir 'chatbots'



Los chatbots de IA pueden ofrecer consejos sensatos, no son infalibles según los investigadores de UNSW Sidney. Foto: Wayhomestudio-Freepik.

de IA diseñados específicamente para la salud mental, que cuentan con las protecciones adecuadas para personas con angustia más grave o pensamientos y comportamientos suicidas, como Wysa y Woebot, en vez de sistemas como ChatGPT y similares, que no fueron diseñados para el tratamiento ni el apoyo psicológico. "Si no estás seguro sobre qué hacer, busque primero una evaluación y asesoramiento de su médico de atención primaria, dado que su angustia podría tener otras causas subyacentes que deberían evaluarse y tratarse", concluye Newby.



La IA utiliza la terapia cognitivo-conductual cuando se le solicita que brinde asesoramiento terapéutico. Imagen: Ilustración de 'estilo Gumby' creada con IA por especialistas de la UNSW Sidney.