

#### Luis Enrique Santana

Director Programa Formando  
Ciudadanía Digital de la  
Escuela de Comunicaciones  
y Periodismo UAI



## ¿IA como terapeuta?

“Yo uso ChatGPT como psicoterapia”, dijo Tomás Mazza, influencer argentino con más de 4 millones de seguidores, entrevistado en un podcast muy popular. “Le contás cómo te sentís y te responde, incluso con más empatía si se lo pedís”. La afirmación es provocadora y peligrosa. Cada vez más personas exploran la inteligencia artificial como si fuera un consultor emocional, y muchos influencers la promueven como alternativa terapéutica. Suena moderno, eficiente, quizás hasta liberador. Pero también es profundamente problemático.

Es comprensible que hablar con un bot – una IA que imita a un humano – parezca más fácil que abrirse con otra persona. Pero lo que parece empatía no es más que un reflejo algorítmico de nuestras propias palabras. ChatGPT no interpreta silencios, no construye contexto, no contiene ni desafía. Solo reproduce nuestras propias narrativas sin contrastes ni preguntas incómodas. Además, refuerza patrones comunes de consejería extraída de manuales baratos o de coaches formados *online*, lejos de la formación profesional de psicólogos o psiquiatras. Este fenómeno se inserta en un escenario más amplio: muchas personas ya están usando la tecnología digital para regular sus emociones. Aburrimiento, ansiedad o tristeza suelen canalizarse con un scroll infinito o una conversación automatizada. Pero eso no ayuda a desarrollar herramientas reales de autorregulación. Al contrario, puede reforzar patrones de evasión y dependencia emocional digital.

Reducir el malestar a un problema individual – y suponer que puede resolverse con respuestas bien escritas – también invisibiliza lo que la evidencia ha demostrado: el contexto socioeconómico, social y familiar es crucial. La llamada “familia digital” ya no es un espacio íntimo cerrado, sino un ecosistema mediado por algoritmos, vigilancia y dinámicas de consumo. Por otro lado, las plataformas no son neutras: reconfiguran relaciones familiares, educativas y sociales. Promueven valores, jerarquías y comportamientos que inciden directamente en el bienestar emocional. Por eso, pensar la IA como sustituto de la psicoterapia es más que ingenuo: es peligroso. No porque no tenga potencial para acompañar ciertos procesos, sino porque confundir acompañamiento con cuidado emocional es cruzar una línea ética y relacional fundamental. No deberíamos creerle más que a un horóscopo potenciado.