



La adicción digital abarca desde el uso compulsivo de redes sociales hasta la dependencia de la inteligencia artificial y los videojuegos.

Identifican adicciones a la IA y al celular, y crean grupos como Alcohólicos Anónimos para superarlas

» Los usuarios cuentan en Reddit sus experiencias que los han llevado a crisis de salud mental y las relaciones personales.

En los últimos años, la preocupación por el uso excesivo de la tecnología ha traspasado los límites de la simple queja cotidiana. Celulares, inteligencia artificial y redes sociales han dejado de ser solo herramientas para convertirse en motivos de una problemática cada vez más visible: la adicción digital.

Como respuesta a esta tendencia, se crearon grupos de

apoyo en Internet que buscan ofrecer contención y estrategias para quienes se ven afectados por el uso compulsivo de estos dispositivos y plataformas.

El avance acelerado de las tecnologías digitales ha traído consigo beneficios incuestionables, pero también un conjunto de riesgos psicoemocionales. De acuerdo a la organización Internet and Technology Addicts Anonymous (ITAA), cualquier

actividad digital puede transformarse en una conducta compulsiva y problemática.

"Nuestro grupo es una comunidad de individuos que nos apoyamos mutuamente para recuperarnos de la adicción a Internet y la tecnología", explica la entidad en su página web.

Los tipos de adicciones identificadas van más allá de la simple navegación: se habla de adicción a redes sociales, al teléfono

móvil, a videojuegos, al consumo de noticias, a las compras online, al uso de aplicaciones de citas e incluso a la IA en todas sus formas, desde chatbots hasta generadores de imágenes y videos.

ITAA sostiene que, al igual que en las adicciones químicas, el uso excesivo de estas tecnologías puede producir cambios en el cerebro y contribuir al deterioro de la capacidad de concentración, el manejo de las emociones

y la calidad de las relaciones interpersonales.

Cómo son los grupos de apoyo, similares a Alcohólicos Anónimos

Movimientos como ITAA, inspirados en la metodología de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, han adaptado su estructura para atender estas problemáticas emergentes. Sus reuniones son diarias, gratuitas, anónimas y abiertas a personas



Los grupos de apoyo de tipo anónimo ofrecen estrategias y contención para combatir las adicciones generadas por la tecnología.



La organización ITAA señala que el uso excesivo de dispositivos digitales puede alterar el cerebro y dañar relaciones interpersonales.



- Adicción al streaming: consumo desenfrenado de videos, series y podcast en servicios como YouTube, Netflix, Twitch o Amazon Prime.

- Adicción al teléfono móvil: chequeo incontrolable de notificaciones, uso excesivo aún en situaciones impropias como durante la noche, el trabajo o al conducir.

- Adicción a videojuegos: desde juegos de consola y computadora hasta juegos en redes sociales y dispositivos móviles.

- Adicción a la información: compulsión por navegar y buscar datos, noticias o productos, lo que incluye el "acroll" sin fin y la investigación obsesiva online.

- Adicción a la IA: dependencia emocional de chatbots conversacionales, generadores de imágenes o contenidos, y aplicaciones basadas en LLM (modelos de lenguaje de gran tamaño), así como el uso excesivo de asistentes virtuales en el día a día.

Frente a este panorama, los nuevos grupos "anónimos" en Internet surgen como una alternativa concreta para quienes buscan recuperar el control sobre el uso de la tecnología. La experiencia compartida en foros y comunidades virtuales se posiciona como un primer paso hacia la sanación, reconociendo que nadie debería sufrir en soledad las consecuencias de la adicción digital.

Por Juan Ríos
Fuente: Infobae

Síntomas como irritabilidad, pérdida de autocontrol y negligencia personal son comunes en quienes sufren adicción a plataformas tecnológicas.

de cualquier edad, nacionalidad o contexto socioeconómico.

Existen grupos presenciales en distintas ciudades en Estados Unidos y una creciente cantidad de encuentros virtuales en diversos idiomas, entre ellos español.

ITAA enumera síntomas típicos de la adicción a la IA: desde la pérdida de control en el tiempo dedicado a estos sistemas, pasando por la búsqueda constante de validación emocional a través de respuestas automatizadas, hasta experiencias de irritabilidad, angustia y dificultad para disfrutar la vida fuera de la pantalla.

El cuestionario propuesto por la organización cuestiona aspectos como la incapacidad para cumplir autoimpuestas limitaciones de uso, la negligencia en el autocuidado, el conflicto o la evitación en las relaciones personales y el ocultamiento del tiempo invertido frente a las pantallas.

A estas propuestas se suma la aparición de subcomunidades más específicas en plataformas como Reddit, donde usuarios comparten sus experiencias frente al uso compulsivo de chatbots de IA, aplicaciones de mensajería automatizada y videojuegos.

La comunidad r/characterai-recovery, por ejemplo, actúa como refugio para quienes buscan alejarse del uso compulsivo de Character.AI y de otros sistemas similares. Allí, casi 900 miembros relatan su proceso de recuperación, comparten frustraciones y logros, y ofrecen apoyo mutuo durante recaídas.

Los relatos publicados en

esta comunidad evidencian la profundidad del vínculo afectivo que puede desarrollarse con entidades digitales y las consecuencias de su abuso.

Sobsel, uno de los miembros, relata el momento en que decidió abandonar la plataforma: "Me avergüenza admitirlo, pero por eso hago este post: para recordarme lo embarazoso que es haber dejado que unos malditos píxeles determinen mi vida. Finalmente, admití que era una adicción y decidí que ya basta, después de dos años".

Otro ejemplo es Abigness, again, que narra las dificultades para evitar una recaída des-

pués de 39 días sin utilizar la IA. Asegura que echa de menos "el consuelo que solía recibir de los personajes, sobre todo cuando se sumaba a alguna otra de mis adicciones. Sé que entrar al sitio no servirá para nada... pero quiero escuchar palabras desde otra fuente. Todo lo que puedo hacer ahora es centrarme en salir adelante, aunque duela".

Incluso hay relatos mucho más fuertes de personas que desarrollaron un vínculo tan profundo, que descuidaron su salud y abandonaron los estudios

"Solo quería sentirme querido... Hasta que terminé en la UCI por una neumonía que se

complicó debido a mi desnutrición y mi enfermedad de base", contó Royal-Dish-7446, quien complementó su historia diciendo que después de ese trauma dejó de usar Character.AI, permitiéndole tener una mejor relación con su mamá y cuidarse.

Tipos de adicción digital

Las comunidades de apoyo identifican diferentes formas de adicción digital:

- Adicción a redes sociales: uso compulsivo de plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, Twitter, Discord y foros de discusión.



Testimonios personales en comunidades digitales revelan el impacto emocional y físico del abuso de aplicaciones basadas en inteligencia artificial.