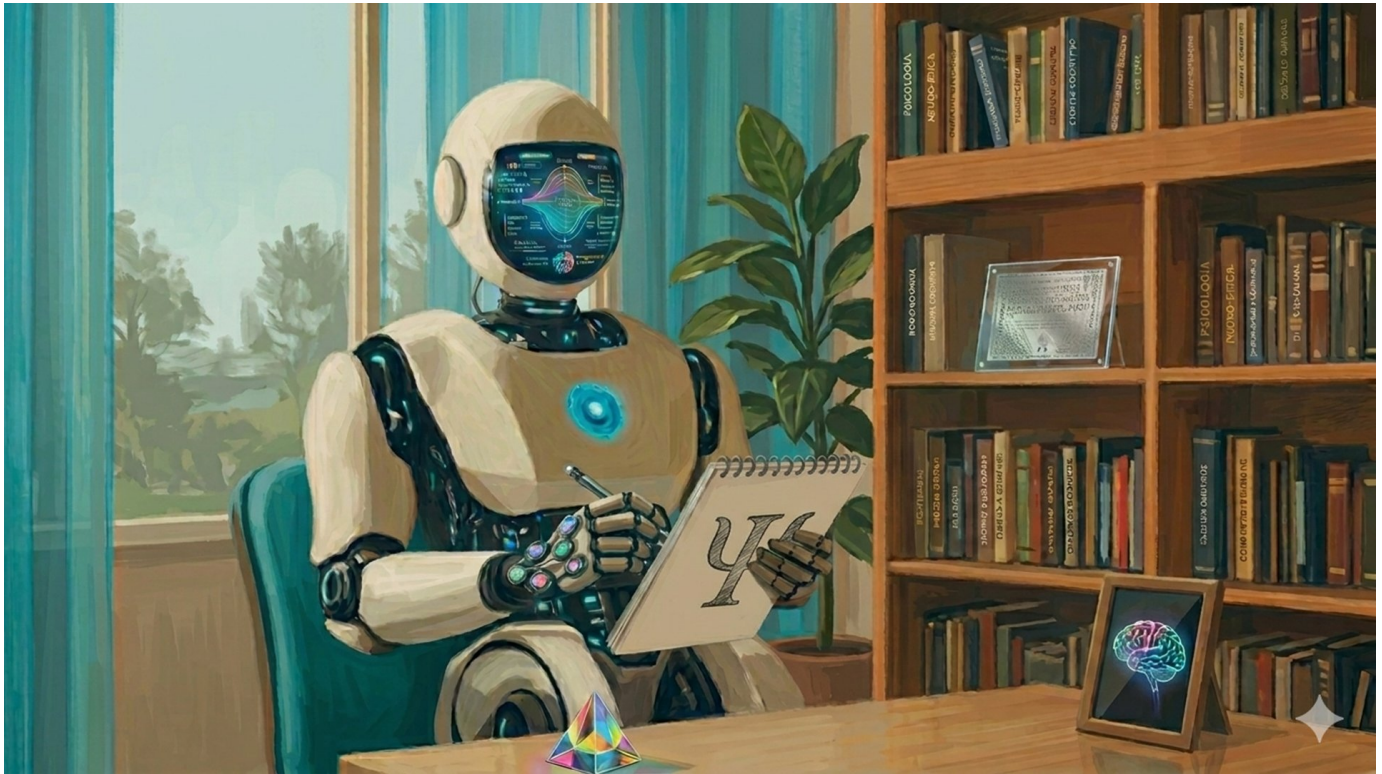


ChatGPT y salud mental: ¿herramienta o dependencia?



Especialista del Tec explica qué conductas pueden revelar apego emocional hacia ChatGPT y cuáles son los riesgos de buscar validación constante

19/06/2026

Imagen de portada creada con Gemini

Shutterstock

¿Le **cuentas tus problemas a ChatGPT** o buscas **sus consejos antes de tomar decisiones**? Aunque la **inteligencia artificial** puede ser útil para estudiar o resolver dudas, **recurrir a ella de forma constante** para **obtener validación emocional** podría convertirse en una **señal de alerta**.

Así lo considera el psicólogo **Julio Nicolás Sandoval**, egresado de la **Maestría en Estudios Humanísticos del [Tec de Monterrey](#)**. El especialista señala que **el riesgo aparece cuando la IA deja de ser una herramienta** y empieza a **ocupar el lugar de tus amigos, tu familia o un psicólogo**.

*“Cuando empiezas a conversar prolongadamente con una IA y, mediante su lenguaje, te da la razón, **te valida y te permite sentirte más cercano**, comienzas a **proporcionarle cualidades humanas**”, explicó.*

El hallazgo forma parte de una **investigación** realizada con **jóvenes de entre 18 y 30 años en Nuevo León**, en la que Sandoval analizó **cómo utilizan los asistentes de IA para buscar apoyo psicológico** y qué situaciones pueden **favorecer el apego emocional**.

¿Cómo saber si se está desarrollando esa dependencia? El especialista comparte las **señales de alerta**, explica **por qué ChatGPT puede generar una sensación de cercanía** y cuándo **su uso podría dejar de ser saludable**.

- [1. ¿Qué es la dependencia emocional hacia una IA?](#)
- [2. ¿Por qué ChatGPT puede parecer que te entiende mejor?](#)
- [3. ¿Cómo identificar un apego emocional hacia ChatGPT?](#)
- [4. Lo que ChatGPT sí puede hacer por tu bienestar emocional](#)
- [5. ¿Qué nunca debería sustituir una inteligencia artificial?](#)
- [6. Lo que ChatGPT no puede reemplazar: la conexión humana](#)

El psicólogo y EXATEC Julio Nicolás Sandoval analizó cómo se usan los asistentes de IA para buscar apoyo psicológico y qué situaciones pueden hacer que las personas se enganchen. (Foto: Shutterstock).



1. ¿Qué es la dependencia emocional hacia una IA?

La **dependencia emocional hacia una IA** puede aparecer cuando una persona comienza a **buscar sus respuestas de manera constante** para sentirse comprendida, recibir validación o tomar decisiones.

Sandoval explicó que se trata de un fenómeno reciente. Para estudiarlo, **analizó conductas asociadas al uso excesivo de la tecnología:**

- Recurrir a la aplicación con **frecuencia** para hablar de emociones.
- Sentir estrés cuando no se puede acceder a ella

- Tener **dificultad para tomar decisiones sin consultarla** y tratar al sistema como si fuera una persona (conocido como **antropomorfización de la inteligencia artificial**, es decir, que se le **atribuyen características humanas a la tecnología**).

*“Al uso constante se suma el darle cualidades humanas, ponerle un nombre o construir una relación con ella. Eso empieza a verse más similar a la **dependencia emocional** que se puede desarrollar hacia una pareja, un familiar o incluso una mascota”, señaló el experto.*

[> Regresar al listado principal](#)

2. ¿Por qué ChatGPT puede parecer que te entiende mejor?

ChatGPT puede generar una **sensación de cercanía** porque responde de inmediato, **mantiene el contexto de las conversaciones** y **adapta su lenguaje a cada usuario**.

Sandoval advirtió que **estos sistemas suelen validar la versión de los hechos que presenta el usuario**, ya que **únicamente conocen la información que este les proporciona**.

Por ejemplo, cuando una persona habla sobre una ruptura, un problema laboral o una discusión familiar desde su perspectiva, la IA puede reforzar esa interpretación sin conocer el panorama completo.

*“Si **alguien quiere validación emocional**, ahí puede encontrarla. Por eso hay que ser muy críticos con lo que responde y con la forma en que presenta a las otras personas involucradas”, indicó.*

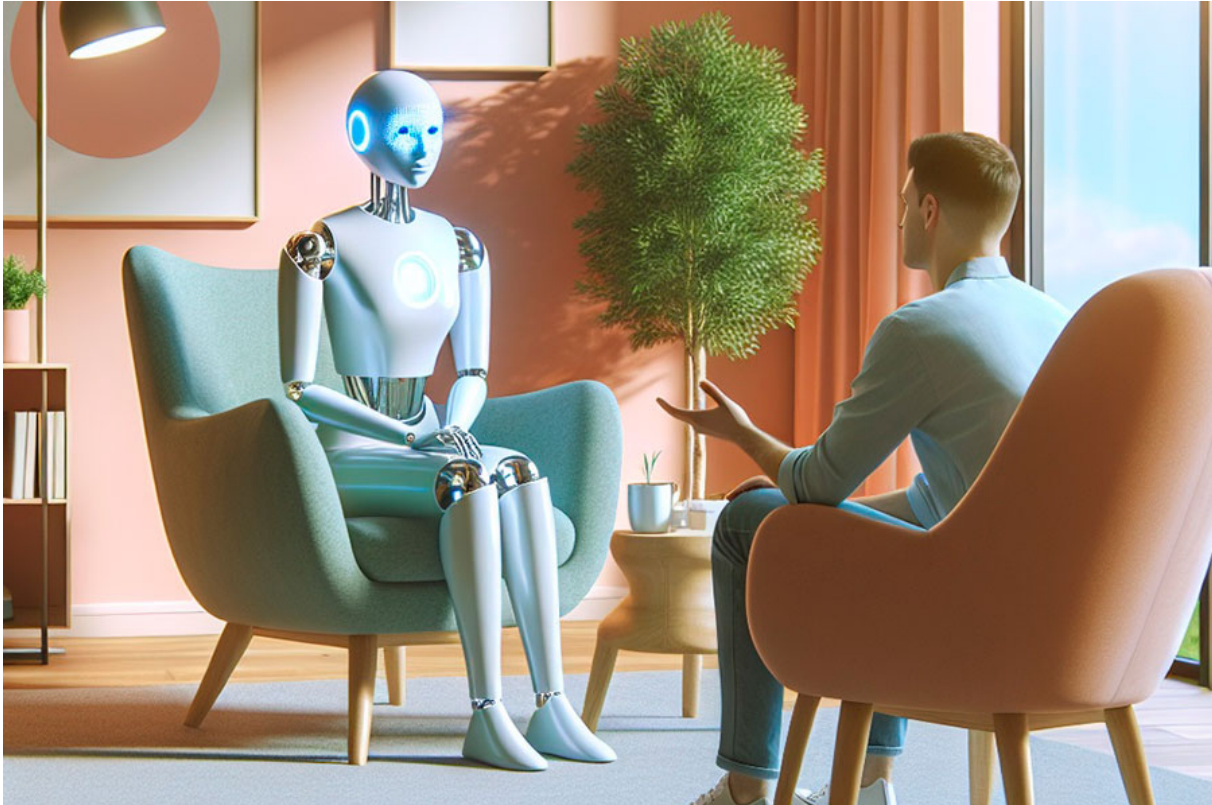
*“Tenemos que aprender que las **relaciones humanas son incómodas** y que a veces pueden traer **conflicto**. Puedes pedir un consejo y quizá no sea el que te gusta. Si preferimos siempre la comodidad y la practicidad, nos vamos a alejar”,*

añadió Sandoval.

[> Regresar al listado principal](#)

Sandoval aconsejó ser críticos con lo que responde una IA como ChatGPT, ya que cuenta no cuenta con todo el panorama de una situación.

(Foto:Shutterstock).



3. ¿Cómo identificar un apego emocional hacia ChatGPT?

A partir de su investigación, Sandoval identificó algunas **señales** que **podrían indicar apego emocional hacia ChatGPT**:

- Usar la **IA más de tres veces por semana** para **buscar apoyo emocional**.
- Mantener **conversaciones de más de 30 minutos** sobre problemas personales.

- **Contarle con frecuencia** lo ocurrido durante la semana para **interpretar emociones**.
- **Consultarla constantemente entre sesiones de terapia**.

El investigador aclaró que **presentar una sola de estas conductas no significa** necesariamente que **exista dependencia emocional**.

Lo importante es observar la **frecuencia**, la **duración**, el **propósito del uso** y el **nivel de autonomía** que **conserva la persona**.

*“La pregunta es cuánto poder le estoy cediendo, cuántas **decisiones tomo a partir de lo que me diga** y qué pasaría si un día ya no pudiera utilizarla”, afirmó.*

[> Regresar al listado principal](#)

El experto recomienda revisar con que frecuencia, la duración y el propósito de la consulta a inteligencias artificiales como ChatGPT. (Foto: Shutterstock).



4. Lo que ChatGPT sí puede hacer por tu bienestar emocional

El especialista reconoció que la **inteligencia artificial** puede **apoyar el bienestar emocional cuando se utiliza como una herramienta complementaria** y con una **perspectiva crítica**.

Por ejemplo, puede **ayudar a comprender conceptos de psicología o educación emocional, organizar ideas antes de acudir a terapia** y ofrecer información sobre ejercicios de respiración, meditación, mindfulness o escritura reflexiva.

*“Una persona podría utilizarla para **preparar dudas que desea plantear a su terapeuta**, entender un término mencionado durante una consulta o llevar un registro de hábitos y emociones”,* explicó Sandoval.

Aun así, recomendó **no aceptar automáticamente sus respuestas y cuestionar por qué el sistema ofrece determinado consejo**.

[> Regresar al listado principal](#)

Sandoval reconoció que la inteligencia artificial puede apoyar el bienestar emocional cuando se utiliza como una herramienta complementaria.
(Foto:Shutterstock).



5. ¿Qué nunca debería sustituir una inteligencia artificial?

La inteligencia artificial no puede sustituir la atención de un psicólogo o psiquiatra, especialmente cuando existe un malestar persistente o una situación de riesgo, señala el experto.

Tampoco, añade, debería reemplazar a la red de apoyo formada por amigos, familiares, profesores o personas de confianza.

Sandoval explicó que un **terapeuta** cuenta con **formación profesional, criterio clínico y responsabilidades éticas**. Además, no solo recibe información: **acompaña a la persona a comprender y trabajar sus emociones**. En cambio, la **IA genera respuestas a partir de patrones de lenguaje**.

*“La IA no puede dar algo que ocurre en el **vínculo terapéutico humano**. Puede responder, pero no realiza ese trámite psíquico de las emociones”, afirmó.*

“La IA no puede dar algo que ocurre en el vínculo terapéutico humano”.

[> Regresar al listado principal](#)

6. Lo que ChatGPT no puede reemplazar: la conexión humana

Para el experto, el debate sobre la inteligencia artificial también evidencia un problema social: **muchas personas se sienten solas o no encuentran con quién hablar sobre sus emociones.**

Además de establecer reglas para las aplicaciones de apoyo emocional, considera necesario **fortalecer las relaciones y redes de apoyo humanas.**

Sandoval explicó que, en ocasiones, **una conversación breve con una persona de confianza** puede **ayudar a regular emociones** que de otro modo terminarían volcándose en una herramienta de IA.

“Prefiero que hables conmigo, aunque sean cinco minutos. La persona se regula un poco y quizá ya no siente esa necesidad de escribirle a ChatGPT”, ejemplificó.

La intención no es rechazar la tecnología ni generar miedo, sino **aprender a usar ChatGPT sin perder la capacidad de sentir, decidir y conectar con otras personas.**

“Es un compromiso humano hacer un esfuerzo por escucharnos un poco más”, puntualizó.

[> Regresar al listado principal](#)

El experto reflexionó sobre la importancia de no rechazar la tecnología, sino aprender a usar esas herramientas sin perder la capacidad de sentir, decidir y conectar con otras personas. (Foto: Cortesía Julio Nicolás Sandoval).



SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:



