

ChatGPT, el oído que escucha a una generación

HEDDA VAN 'T LAND | VITTORIO BUSATO

25 FEB 2026 - 05:30 CET

En la atención a la salud mental juvenil, en los últimos años ha surgido una tendencia llamativa. Entre los jóvenes que buscan ayuda por ansiedad o depresión, [recurrir a ChatGPT para obtener apoyo emocional es cada vez más común](#). Incluso cuando los terapeutas dejan claro que ChatGPT no es un terapeuta, muchos jóvenes lo restan importancia: “No me importa, solo estoy hablando con Chat, ya está”.

Esto no es un fenómeno aislado. Investigaciones internacionales muestran que casi tres cuartas partes de los jóvenes en Estados Unidos utilizan *chatbots* como ChatGPT a diario o varias veces por semana. Algunos describen estas conversaciones como tan significativas como las que mantienen con amigos “reales”. Estudios británicos sugieren que los jóvenes recurren a los chatbots porque están disponibles las 24 horas, parecen menos críticos y a menudo dan respuestas más claras que los adultos.

Esta no es una historia sobre menores que eligen bots en lugar de personas. Es una historia sobre personas y cuidados que no están disponibles para ellos. [Los problemas psicológicos entre los jóvenes van en aumento](#), mientras que los servicios de salud mental juvenil están desbordados por largas listas de espera. Y es en ese vacío —donde debería estar presente la atención real— donde comienza el peligro.

Los *chatbots* imitan el apoyo, pero sin las salvaguardas de la atención clínica. [Están diseñados para ser compañeros de conversación agradables, no clínicos formados](#). Los *chatbots* están diseñados para agradar y persistir, no para evaluar riesgos ni establecer límites. No están sujetos a ética, formación ni responsabilidad. No tienen límites profesionales porque nunca fueron concebidos para tenerlos; reflejan emociones, validan pensamientos y siguen haciendo preguntas —no porque comprendan o quieran ayudar, sino porque el objetivo principal es la interacción.

El reflejo emocional y la afirmación constante no son señales de una buena atención: son decisiones de diseño para aumentar la interacción. Pueden resultar reconfortantes, incluso empoderadoras, e invitar a una revelación más profunda. Pero para menores vulnerables a la rumiación, la ansiedad, el bajo estado de ánimo o una autoestima frágil, la afirmación sin cuestionamiento puede convertirse en una trampa.

Este riesgo no es meramente hipotético. Varias grandes empresas tecnológicas ya han reconocido que los *chatbots* de inteligencia artificial (IA) pueden haber contribuido a un grave malestar psicológico, e incluso al suicidio, entre jóvenes. En California, Matthew Maria Raine ha presentado una demanda contra los creadores de ChatGPT, alegando que [el chatbot validó los pensamientos suicidas de su hijo](#) y no lo disuadió activamente ni lo derivó a ayuda profesional.

Por supuesto, los psicólogos también validan los sentimientos de sus pacientes. Pero no se quedan solo en la validación. La terapia siempre da un paso más, planteando la pregunta incómoda pero esencial: ¿son realmente ciertos tus pensamientos? En la terapia cognitivo-conductual, el estándar de oro para muchas afecciones de salud mental, el principio central es simple pero exigente: los

pensamientos no son hechos. En terapia, los pensamientos no se aceptan al pie de la letra. Se examinan, se cuestionan y se ponen a prueba. Terapeuta y paciente trabajan juntos para sustituir interpretaciones rígidas por perspectivas más equilibradas, flexibles y realistas. Este acto de cuestionar —no siempre reconfortante— es lo que impulsa la recuperación.

Hoy, [ChatGPT se ha convertido en el oído que escucha a toda una generación joven](#). La pregunta ya no es si los jóvenes recurrirán a los chatbots de IA —esa línea ya se ha cruzado— sino cómo evitamos que los *chatbots* se conviertan en su amigo más cercano, su confidente de mayor confianza y un sustituto de la atención.

Esto no es solo una preocupación individual: es una responsabilidad colectiva. Todo empieza con la educación. Los menores necesitan entender cómo funciona la IA: que los *chatbots* no son seres conscientes, sino sistemas informáticos entrenados para generar respuestas estadísticamente probables con el fin de aumentar la interacción. Precisamente por eso tienden a estar de acuerdo y a afirmar, en lugar de confrontar o corregir.

La verdadera pregunta no es qué puede hacer la IA, sino qué estamos dispuestos a permitir. Las empresas tecnológicas deben actuar ahora para proteger a los usuarios vulnerables.