

## ¿Estamos creando vínculos que nos desconectan de la realidad? La adicción a la IA ya es una realidad

¿Puede una conversación con una inteligencia artificial convertirse en una forma de adicción? Cada vez más expertos alertan sobre el uso compulsivo de chatbots como vía de escape emocional. Un estudio del MIT y OpenAI (2024) revela que más del 15 % de los usuarios frecuentes presentan signos de dependencia psicológica y aislamiento social, una tendencia preocupante que ya empieza a observarse en consultas clínicas.

En un contexto donde la inteligencia artificial (IA) ha pasado de ser una herramienta a una presencia cotidiana, empieza a emerger un fenómeno preocupante: la adicción a conversar con chatbots. Plataformas como [Character.AI](#) o [Replika](#) permiten mantener interacciones casi ilimitadas con **asistentes virtuales diseñados para simular empatía, comprensión y cercanía emocional**. El resultado es una forma de [dependencia conductual](#) que ya despierta alarma en profesionales de la salud mental.

Según un estudio conjunto del MIT ([Massachusetts Institute of Technology](#)) y [OpenAI](#) publicado en 2024, **1 de cada 6 usuarios que interactúan diariamente con chatbots presenta patrones de uso vinculados a dependencia emocional y signos de desconexión social relevantes**. Este patrón recuerda a otras [adicciones conductuales](#) como el juego online o el uso compulsivo de redes sociales, en las que la gratificación inmediata, la personalización del contenido y la respuesta emocional positiva refuerzan el ciclo de uso.

### ¿Por qué hablar con una IA puede convertirse en una adicción?

La clave está en cómo responde el cerebro humano a este tipo de estímulos. ***"La activación constante del sistema de recompensa, a través de interacciones que generan dopamina, puede alterar los circuitos cerebrales responsables del autocontrol y la regulación emocional"***, explica Antonio Peña, médico especialista en tratamiento de adicciones de Esvidas. Esta repetición refuerza la conducta y dificulta la desconexión, especialmente en personas con mayor vulnerabilidad emocional.



*Doctor Antonio Peña, médico de adicciones en Esvidas*

Además, las plataformas aplican **estrategias de fidelización similares a las utilizadas en videojuegos o redes sociales**: notificaciones, correos, recordatorios y diseños que fomentan el uso prolongado. Esta estructura no solo complica el autocontrol, sino que naturaliza la dependencia, y aunque el apoyo que brindan puede aliviar temporalmente sentimientos de soledad, el uso prolongado y compulsivo está asociado con incrementos significativos en los niveles de ansiedad y depresión en los usuarios.

### Consecuencias clínicas y sociales

Desde la práctica clínica, ya se están observando casos de pacientes que presentan **síntomas asociados al uso compulsivo de IA conversacional: ansiedad al desconectarse, deterioro de relaciones personales, alteraciones del sueño y abandono de responsabilidades diarias**. Un informe de la [Universidad Complutense de Madrid](#) (2024) asocia este tipo de uso intensivo a un incremento de la sintomatología depresiva y al aislamiento social, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos.

Ana Herrera, trabajadora social en centros de desintoxicación de Esvidas, añade: **"El enganche a la inteligencia artificial puede deteriorar funciones esenciales como la interacción social, la estabilidad laboral o la toma de decisiones. Observamos patrones evitativos y una pérdida progresiva de contacto con el mundo real."**



Ana Herrera, trabajadora social en Esvidas

Este fenómeno no es solo individual. A largo plazo, puede debilitar las redes de apoyo interpersonal y fomentar un sentimiento de soledad colectiva. Según la [Real Academia Nacional de Medicina](#) (2024), el uso excesivo de tecnologías como la IA **puede reducir la capacidad para pensar críticamente, planificar tareas y resolver problemas de forma independiente**, especialmente entre los más jóvenes.

### ¿Qué hacer ante esta nueva adicción?

Desde la [OMS](#), ya se ha advertido en informes recientes sobre la necesidad de incorporar alertas digitales y educación emocional que prepare a los usuarios para un consumo consciente. En España, la [Asociación Española de Psicología Clínica y de la Salud](#) propone aplicar **terapias cognitivo-conductuales específicas para tratar estas nuevas adicciones**, combinando intervención psicológica, refuerzo de habilidades sociales y recuperación del contacto emocional con el entorno.

Para Antonio Peña, el abordaje debe ser interdisciplinar: *"No basta con apagar la pantalla. Hay que trabajar la ansiedad, la baja autoestima y la necesidad de evasión que hay detrás. Eso implica también un cambio en cómo educamos, nos relacionamos y regulamos estas tecnologías."*

También, la construcción de **una red de apoyo estable y confiable es otro pilar fundamental en el proceso de rehabilitación**. Estos elementos se consideran imprescindibles para restablecer la funcionalidad del individuo y su integración social, tal y como se observa en la práctica clínica habitual.

### Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



## NOTA DE PRENSA

15 de julio de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911091900– [rugile@esvidas.es](mailto:rugile@esvidas.es)



### Una responsabilidad compartida: Sociedad, usuarios y plataformas

A nivel institucional, el [Parlamento Europeo](#) ya ha señalado en 2025 la necesidad de **establecer regulaciones más estrictas que limiten el diseño adictivo de ciertas funciones**. En paralelo, las plataformas tecnológicas deberían asumir un rol activo en la prevención, implementando límites de tiempo, herramientas de desconexión y transparencia en sus algoritmos.

Frente a esta nueva realidad, resulta imprescindible que la sociedad tome conciencia y desarrolle **estrategias de acompañamiento para quienes la sufren, evitando dificultar la búsqueda de ayuda**. Es igualmente necesario facilitar el acceso a [recursos profesionales](#), programas de prevención y grupos de apoyo que contribuyan a la recuperación y mantenimiento del bienestar.

También es fundamental eliminar el estigma en torno a quienes desarrollan esta adicción emergente, facilitando el acceso a recursos profesionales, creando espacios de tratamiento específicos y solo mediante un enfoque integral, que combine **prevención, intervención clínica y responsabilidad social y tecnológica**, que frene el avance de esta adicción emergente y proteja la salud mental de la población.

#### Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | [rugile@esvidas.es](mailto:rugile@esvidas.es) | [www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)

#### Esvidas, red de centros de adicciones

Trabajamos en ayudar a las personas a encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

