

¿Podría tu próximo terapeuta ser un robot? La peligrosa apuesta de la IA en salud mental

El avance imparable de la inteligencia artificial está llevando a muchos a creer que un chatbot puede reemplazar a un profesional humano. Pero esta ilusión puede ser peligrosa, especialmente cuando hablamos de salud mental.

Desde su irrupción en 2022, **ChatGPT marcó un antes y un después**. De repente, la sociedad tenía al alcance de un clic una herramienta capaz de responder preguntas, escribir códigos o planificar viajes en segundos. **La eficiencia de la IA en tareas cotidianas es indiscutible.**

Sin embargo, cuando se trata de emociones humanas complejas, traumas o adicciones, el consejo de un algoritmo no es suficiente. **La línea entre ayuda y riesgo se vuelve peligrosa** si dejamos que la inteligencia artificial sustituya la experiencia de profesionales capacitados en salud mental.

El debate está servido: ***¿hasta dónde estamos dispuestos a delegar nuestro bienestar emocional a una máquina?***

La IA entra en la lucha contra la adicción: ¿ayuda o riesgo?

La adicción sigue siendo un territorio **cargado de estigma y desinformación**. Para quienes la padecen, la vida se llena de dudas y miedos que parecen no tener respuesta. En medio de ese vacío emocional, los *chatbots* de inteligencia artificial han surgido como un aliado... al menos de forma temporal.

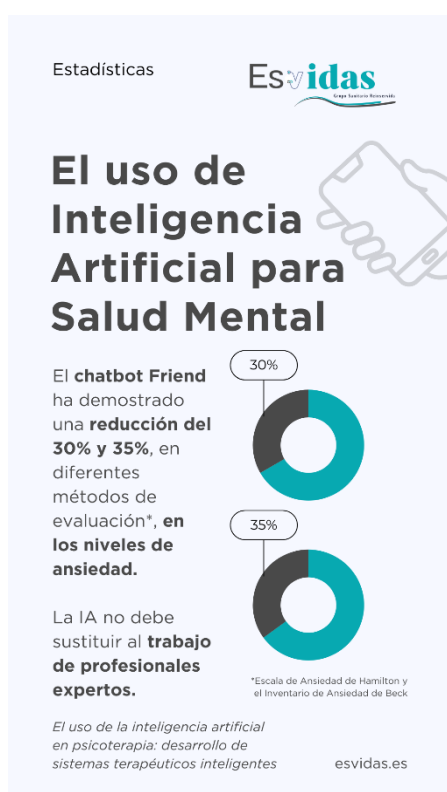
Estas herramientas **prometen acompañar, responder y orientar**, pero su intervención plantea un dilema: *¿puede una máquina realmente entender el laberinto emocional de una persona en crisis, o corre el riesgo de ofrecer soluciones superficiales que no sustituyen la guía de un profesional especializado?*

Una encuesta elaborada por [Common Sense Media](#), revela que el **72% de los adolescentes de Estados Unidos** buscan en la inteligencia artificial ese

apoyo emocional o de salud mental que muchas veces no saben dónde encontrar.

Por lo general, las búsquedas se centran en **información sobre drogas y efectos secundarios**; estrategias enfocadas en la **reducción de daños**; **autoevaluaciones que determinan el grado de adicción** que sufre la persona; y el mencionado **apoyo emocional**, que en este caso sustituye a los profesionales cualificados.

El gran debate: ¿la IA como aliada o reemplazo de los terapeutas?



Desde la llegada de los chatbots, la comunidad científica ha explorado sin descanso su potencial en salud mental. Numerosos estudios **sugieren que estas herramientas podrían ser un apoyo real** para quienes padecen depresión, ansiedad o trastornos alimentarios.

Un [ensayo en Estados Unidos con 106 pacientes](#) mostró que el uso de un chatbot terapéutico produjo mejoras significativas en sus síntomas. Sin embargo, Nicholas Jacobson, autor principal del estudio, lanza una advertencia clave: la inteligencia artificial debe complementar, no sustituir, la atención profesional. *“Veo un gran potencial para que la terapia presencial y la terapia basada en software trabajen de manera conjunta”, afirma.*

Según el [informe](#) del **Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones**, el consumo de todo tipo de drogas ha aumentado en los últimos años. Sin embargo, las **admisiones a tratamiento por adicciones no han crecido al mismo ritmo**. Esta tendencia refleja lo que también señalan estudios en Estados Unidos, una realidad que invita a reflexionar sobre nuestra propia sociedad.

El mensaje es claro: la IA puede acompañar el camino hacia la recuperación, pero no puede caminarlo sola.

Riesgos ocultos de la IA en adicciones: ¿ayuda o trampa emocional?

El uso de chatbots en el tratamiento de adicciones puede generar una falsa sensación de seguridad. Cuando la inteligencia artificial sustituye la terapia profesional, **aumenta el riesgo de dependencia emocional**: la persona encuentra en la IA un compañero constante que parece inagotable, pero que, en realidad, puede retrasar la búsqueda de ayuda especializada.

Detrás de la comodidad y la disponibilidad inmediata **se esconden peligros que no siempre son evidentes**: consejos inapropiados, falta de seguimiento humano y una ilusión de apoyo que no reemplaza la experiencia y el juicio de un profesional... Por no hablar de la siguiente paradoja: Una persona con un uso desproporcionado del teléfono móvil, que podría considerarse patológico, ¿Hace bien en usar estos chatbots para tratar su malestar?

*“Cuánto más tardemos en ponernos en manos de especialistas, más tiempo le estamos dando a la enfermedad de la adicción para apoderarse de nuestras vidas. **Lo ideal es pasar a la acción cuanto antes**”, reconoce José Manuel Zaldúa, socio fundador y psicólogo en centros de desintoxicación de Esvidas.*



José Manuel Zaldúa, psicólogo, socio fundador y director de Esvidas

Estudios, como el publicado en [Frontiers in Psychiatry](#) evidencian los problemas de recurrir al uso de los chatbots en lugar de pedir ayuda a profesionales expertos en adicciones. La evidencia demuestra que, aunque estas herramientas son capaces de brindar apoyo inicial, a medida que la

NOTA DE PRENSA

30 de septiembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



enfermedad de la adicción avanza y la situación se vuelve más complicada, **las recomendaciones se vuelven inadecuadas o carentes de base clínica**, lo que puede agravar la vulnerabilidad del usuario en lugar de aliviarla.

*“Las herramientas de inteligencia artificial están bien para resolver aspectos de la vida cotidiana o dudas concretas. Sin embargo, una persona que sufre la enfermedad de la adicción, sea a sustancias o comportamientos, no puede depender por completo de estos instrumentos. Cuando los consumos escalan a cierto nivel y la vida se vuelve totalmente ingobernable, **lo mejor es ponerse en mano de profesionales expertos que planteen un abordaje integral y multidisciplinar**”, explica Zaldúa*

El acompañamiento humano es un valor inalcanzable para la IA

“La empatía no puede ser programada ni replicada por completo”, advierte Guillermo Acevedo, socio fundador y terapeuta de Esvidas. “Un algoritmo puede generar frases que parecen comprensivas, pero jamás percibe los matices emocionales ni las señales de alarma que un terapeuta entrenado identifica al instante”.



Guillermo Acevedo, terapeuta, socio fundador y director de Esvidas

En este sentido, entidades internacionales como la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ratifican que el tratamiento de la enfermedad de la adicción debe ser integral y coordinado, además de contar con un seguimiento profesional continuo que se centre en **aspectos relacionados con el**

Esvidas, red de centros de adicciones

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



NOTA DE PRENSA

30 de septiembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – comunicacion@esvidas.es



consumo, pero también en las causas emocionales y sociales que motivan al mismo.

Además, uno de los valores de la intervención humana reside en captar y adaptarse en tiempo real a las complejidades del caso. **"No todos los pacientes responden igual ante los mismos impulsos, situaciones o dificultades.** Mientras uno necesita un abordaje centrado en lo emocional, otro caso requiere centrarse más en los aspectos conductuales. **Este valor, añadido y humano, sigue siendo algo muy complicado de replicar por la inteligencia artificial"**, añade Acevedo.

¿Queremos una IA que acompañe en silencio... o una IA que actúe como puente de emergencia hacia los profesionales que pueden salvar vidas?

Para consultas de prensa, contactar con:

Miguel Andrés | comunicacion@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

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

