

MITOS Y REPRESENTACIONES DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Editores

Gastón Becerra | Joaquín Mezzadra | Guillermo Movia



“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

Carla Ávila

*“Lo viejo funciona, Juan.”
El Eternauta, Netflix (2025)*

¿La IA puede reemplazar al psicólogo?

Considero que no hay una respuesta simple para esta pregunta tan compleja. Pero quizás la pregunta no sea esa. Tal vez deberíamos preguntarnos si queremos que lo haga. Si nos conviene, si estamos dispuestos a pagar el precio, o si entendemos realmente lo que perdemos. En este artículo vamos a reflexionar juntos sobre algunas de las preguntas más frecuentes (y más urgentes) sobre el mito de que la IA puede reemplazar al psicólogo.

Y antes de arrancar, dejame decirte algo incómodo: la IA hace muy bien su trabajo “copiandonos”. Si alguna vez probaste hablar con una, sabés de lo que hablo. No solo entiende tus frases: las devuelve con claridad, con calidez, con una empatía destacable. Te responde con pausa, con lógica, con humor e ironía. Tan bien que, por momentos, te olvidás de que no hay nadie del otro lado.

Y si eso te pasó, o si pensás que jamás podría pasarte, o que estoy exagerando, este texto es para vos. Debo adelantar que según un informe de Harvard Business Review sobre los usos más comunes de la IA en 2025, el primer puesto lo ocupa el acompañamiento terapéutico y afectivo. La IA en salud mental no es una hipótesis, es un hecho.

¿Qué es —y qué no es— hacer terapia?

Antes de preguntarnos si una IA puede reemplazar a un psicólogo, vale hacerse una pregunta más elemental, aunque nada obvia: ¿qué entendemos por hacer terapia?

Empecemos por lo que no es: terapia no es simplemente hablar, ni desahogarse, ni recibir consejos. Tampoco es sentirse mejor en el momento, contar

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

lo que pasó en la semana o irse con una solución bajo el brazo. No es que te validen todo, ni que te escuchen sin interrumpirte, ni que te digan lo que querés oír. Es un espacio donde debés sentirte seguro, pero no necesariamente cómodo.

El o la terapeuta no está para agradarte ni complacerte, sino para sostener un espacio ético, donde se pueda decir lo que incomoda, lo que nadie más señala, lo que cuesta escuchar. No evita el conflicto: lo trabaja. No esquivo el dolor: le da lugar, para transformarlo.

Hacer terapia implica un encuadre. Hay una duración estimada por sesión, una duración posible del tratamiento, una estrategia, técnicas y una lógica teórica que sostiene. La terapia contempla que como humanos necesitamos respetar el tiempo psíquico de cada uno. El/la profesional decidirá la frecuencia de sesiones para dejar madurar esas ideas y ese tiempo, que no debe ser controlado ni forzado. El silencio, la espera, incluso la frustración, no son errores: son parte del proceso clínico.

Además, está el vínculo humano: asimétrico, cuidado, único. Una presencia real, con cuerpo, historia, intuición, que escucha desde un lugar no replicable. Puede doler, puede fallar, pero también puede abrir algo nuevo. A veces por primera vez, podés experimentar un lazo que nunca pensaste que necesitabas experimentar. Un espacio donde no tenés que rendir ni gustar. Donde podés llorar sin que te apuren, dudar sin que te corrijan, enojarte sin que te abandonen.

Y quizás lo más desconcertante sea eso: que uno cree saber lo que necesita, pero no siempre es así. Y es en la escucha de otro —con su silencio, su mirada, su límite— donde algo de eso se revela. No porque el otro tenga la respuesta, sino porque te devuelve una imagen que vos solo no podías construir. Una que no encaja en lo que buscabas, pero que tal vez te hacía falta. Considerando todo esto, si el encuadre de la “terapia” con la IA lo manejás vos mismo, ya hay gran parte del trabajo que se pierde.

Por eso, si vamos a hablar de reemplazos, empecemos por entender qué estaríamos reemplazando.

¿Qué diferencia hay entre un terapeuta humano y un terapeuta artificial?

Cuando interactuamos con una IA, la fluidez y sofisticación de su lenguaje puede confundirnos y hacernos creer que no hay tantas diferencias con un terapeuta humano. Pero la realidad es mucho más compleja. Porque hacer terapia no es solo procesar información ni encontrar respuestas “correctas”. Es habitar un espacio de

encuentro donde lo humano —con su complejidad, contradicción y verdad— se pone en juego.

Un terapeuta, con su formación y experiencia, no solo escucha. Decide. Decide cuándo intervenir, cuándo callar, cuándo confrontar o cuándo derivar a otro profesional. Esta toma de decisiones está impregnada de un profundo razonamiento, de la formación, la experiencia y de una brújula ética.

Esta misma brújula es la que va a guiar en caso de que un paciente intente llevar el vínculo terapéutico por caminos inapropiados, como la erotización o la violencia. Un ser humano reconoce estas señales, establece límites, y si es necesario, interrumpe el proceso. La IA, desprovista de una ética propia y de la capacidad de percibir la sutileza de estas interacciones, por más que simule empatía, no puede sostener ese nivel de responsabilidad. No percibe. No regula. No se juega. Y sin eso, ¿podemos seguir llamando “terapia” a esa experiencia? Más allá de que no tenga una ética intrínseca, tampoco sabemos con certeza qué criterios funcionan como su brújula: ¿algoritmos entrenados para maximizar la satisfacción del usuario? ¿Lógicas de mercado? ¿Patrones estadísticos? Lo cierto es que no responde desde un marco clínico, ni desde una posición subjetiva, sino desde una programación no transparente.

Además, un terapeuta escucha lo que no se dice. Detecta contradicciones entre el discurso y la emoción y lee el caos que aparece incluso en el relato más ordenado. La IA, en cambio, trabaja con lo explícito: reconoce patrones, pero no puede leer el síntoma que no habla, pero se repite. La IA no capta lo latente, lo no dicho, aquello que apenas se insinúa.

Por otro lado, la IA no tiene curiosidad ni motivación propia, y esto significa que no va a generar preguntas para desestabilizar certezas o preguntas que generen nuevo conocimiento, depende de tus preguntas. Tampoco puede decir “no sé”, y acá hay un punto crítico: las alucinaciones de la IA. Antes de admitir que no sabe algo, va a inventar o “mentir” con información muy verosímil, pero no verdadera (en definitiva: falsa). Esto puede ser profundamente dañino en un contexto terapéutico, donde la confianza es un pilar fundamental. Si el paciente no puede distinguir una invención, ¿qué clase de ayuda está recibiendo?

¿Qué perdemos cuando confundimos terapia con desahogo?

Mi intención no es hacerme la desentendida de por qué es tan tentador hacer terapia con una IA. Es prácticamente gratis, accesible desde cualquier teléfono, inmediato, nadie nos juzga y, además, hay publicidad y personas que nos la están recomendando como la mejor opción. ¿Por qué no?

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

Cuando escuchamos a algunos *influencers* promocionar la “terapia” con una IA, no se trata de juzgar, pero sí de reflexionar. Es posible que eso le sirva a esa persona. Quizás encuentra compañía, hace catarsis o tiene una conversación consigo mismo. Pero llamar a eso terapia es confundir los términos.

La IA puede brindar calma, porque no confronta. Pero precisamente por eso, no transforma. Y si solo buscamos alivio inmediato, un lugar sin tensión ni incomodidad, tal vez no queramos terapia. Tal vez queramos control, o simplemente no sentirnos tan mal.

Y eso no está mal en sí mismo. Lo riesgoso es creer que ese efecto superficial es igual al proceso profundo de una experiencia clínica real. Porque cuando evitamos el conflicto, también evitamos el cambio.

Entonces, la pregunta clave es: ¿qué perdemos si confundimos contención con transformación?

Tal vez lo que más nos molesta del terapeuta humano es justo lo que puede ayudarnos a cambiar.

Si la IA simula tan bien la empatía y el lenguaje, ¿cuál es el problema?

Es cierto, las IA pueden generar frases que suenan increíblemente empáticas, incluso mejor redactadas que muchas de algunos profesionales. Pero acá viene la pregunta clave: ¿es esta empatía artificial comparable a la que encontramos en una relación humana? La verdad es que la respuesta no es tan simple, y entender por qué es crucial para darnos cuenta de que, a pesar de toda su sofisticación, la IA no puede ser lo mismo que un psicólogo.

El verdadero efecto clínico de una intervención terapéutica no depende solo de las palabras que se usan. Depende de quién la dice y en qué momento se dice. Por eso, su “empatía”, por más que pueda calmarte, no tiene la capacidad de transformarte. De hecho, a veces la verdadera empatía implica no sonar tan “empático” en el sentido tradicional, sino estar genuinamente comprometido con la verdad de quien está enfrente. La empatía simulada calma, pero la empatía vivida transforma.

En este punto, es válido preguntarse qué diferencia hay con una terapia por videollamada, y la diferencia es tan simple como saber que del otro hay una persona real: hay una percepción de lo humano que es la que sostiene el vínculo. La voz que titubea, el tiempo que tarda en responder, el error, el silencio incómodo... Todo eso no es “ruido”; es material clínico que te habla de la presencia de otro ser humano.

Y no es solo teoría, un estudio reciente publicado en *Nature Human Behaviour* (2025) lo confirma. Este estudio demostró que la percepción de empatía cambia según quién creemos que nos responde. Aunque las respuestas empáticas generadas por IA fueron valoradas positivamente, la gente sentía más apoyo emocional si creían que venían de un humano. Lo más interesante es que el contenido de las respuestas era idéntico en ambos casos. Lo que hacía la diferencia era saber que había una persona real del otro lado, alguien que podía "sentir con vos" o "preocuparse por vos". Cuando la empatía es solo cuestión de conocimiento o información, la IA puede competir, incluso destacarse. Pero si hablamos de un vínculo terapéutico que requiere conexión, el humano es quien tiene el efecto real.

¿Qué es lo peor que puede pasar si uso una IA como terapeuta?

La terapia, entre otras cosas, busca favorecer la autonomía: que la persona pueda pensarse, decidir y actuar sin depender de otro. Pero, ¿qué pasa si esa "otra" presencia —en este caso, la IA— está siempre disponible, siempre responde y nunca cuestiona? En lugar de fortalecer recursos, podría generar una nueva forma de dependencia: una en la que ya no hace falta esperar, ni elaborar, ni sostener la incertidumbre. Solo pedir... y recibir.

Además, si posicionamos a la IA como un "ser" que tiene todas las respuestas, que sirve para todo, pero que no puede explicarte tu propio malestar ni regular tus fantasías sobre lo que debería ser una "cura", corremos otro riesgo: que el paciente, al no sentirse mejor, cargue con la "culpa" de no sentirse mejor. Como si el problema fuera él y no la promesa de una solución inmediata que nunca contempló la complejidad de su sufrimiento. Esa ilusión de infalibilidad puede dejar a la persona en un lugar pasivo, frustrado y solitario.

Por último, la IA no puede leer lo que no se dice. No distingue un delirio oculto, no puede identificar una alucinación, ni problematizar una adicción que el propio paciente no reconoce, ni detectar un trastorno complejo que para esa persona es su realidad cotidiana y naturalizada. Esto implica riesgos reales: al no poder diferenciar o intervenir correctamente, la IA podría incluso intensificar una alucinación, poniendo en peligro la seguridad propia o de terceros. La ausencia de detección y trabajo sobre adicciones o trastornos graves puede reforzarlos o dejarlos sin tratamiento, con consecuencias serias a corto y largo plazo. Además, la IA carece de la capacidad para considerar el contexto social, familiar, económico y cultural en el que el paciente está inmerso, factores esenciales para una intervención eficaz y humana. Por eso, usarla como terapia conlleva riesgos que no podemos ignorar.

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

¿Quién se hace responsable cuando la IA terapeuta falla?

Nadie. Tampoco existe un marco para la reparación de daños. Un psicólogo humano opera dentro de un marco ético, profesional y legal: tiene título, matrícula y puede ser denunciado en caso de negligencia. Asume responsabilidad por su intervención y sus decisiones. En cambio, la IA no tiene cuerpo, ni ley, ni consecuencias directas. No existe un marco claro que regule su actuación ni que establezca quién responde por posibles daños o errores. Esta ausencia de responsabilidad y la incapacidad para discernir la complejidad humana marcan una diferencia abismal que no podemos pasar por alto.

¿Y si miramos esto desde una perspectiva social y sociológica?

Vivimos tiempos donde la desconexión emocional y la sobreexigencia se volvieron casi parte del paisaje cotidiano. Después de la pandemia esto se intensificó: nos volvimos más aislados, más ocupados, más agotados. En ese ritmo vertiginoso, sentirse mal parece casi una falla del sistema. Y como fallar no es opción, buscamos soluciones que no molesten demasiado. Soluciones cómodas, inmediatas, silenciosas.

En ese contexto, la IA aparece como la respuesta perfecta: disponible 24/7, sin turno, sin espera, sin conflicto. Pero, ¿qué nos dice esto de nuestra época? ¿Qué modelo de sujeto construimos cuando el cuidado emocional también se vuelve *on demand*?

Detrás de la fantasía de una IA terapeuta se cuela un mensaje: "No molestes, autorregulate y seguí adelante". No importa si estás triste, ansioso, o angustiado: hay una app para eso. Lo importante es que no frenes. Que sigas siendo productivo.

La promesa de un acompañamiento emocional sin fricción encaja perfecto en un mundo que romantiza la eficiencia y patologiza la vulnerabilidad. Y así, sin darnos cuenta, terminamos aceptando un vínculo emocional mediado por algoritmos como si fuera suficiente. ¿Pero suficiente para qué?

¿Por qué hablar de lo social cuando la salud mental es algo personal y privado?

Porque lo social moldea lo personal, y lo personal nunca deja de estar atravesado por lo social. Es una paradoja inevitable: creemos que la salud mental es íntima y privada, pero se construye en el entramado de vínculos, discursos y condiciones sociales que habitamos.

Para entender esta paradoja, quisiera enfocarme en dos conceptos que clarifican la era que vivimos: la psicopolítica y el capitalismo emocional.

Byung-Chul Han (2014), filósofo surcoreano que se volvió referencia para pensar el malestar contemporáneo, plantea que ya no vivimos bajo un régimen de represión, sino de autoexplotación. Ya no necesitamos que alguien nos vigile desde afuera: nosotros mismos nos controlamos, motivados por un ideal de rendimiento constante. “Sé vos mismo”, “trabajá en tu mejor versión”, “todo depende de tu actitud”. El mandato actual no es obedecer, es optimizarse.

Ese tipo de subjetividad neoliberal se autogestiona, se automotiva y se autoexige. El sufrimiento deja de ser una señal del entorno o del vínculo social y pasa a leerse como un fallo individual. En otras palabras, si no estás bien, es tu culpa. Este desplazamiento del malestar hacia el plano individual borra cualquier lectura crítica del contexto y de lo colectivo.

Y ahí entra en juego Eva Illouz (2007), que con su concepto de capitalismo emocional muestra cómo el mercado se metió hasta el fondo en nuestra vida afectiva. Ya no solo se trata de consumir cosas, sino también de gestionar lo que sentimos. Las emociones se convirtieron en capital: se miden, se optimizan, se venden. Las marcas no solo venden productos, venden sentido. Y las relaciones —pareja, amistad, duelos, incluso la terapia— se vuelven espacios donde lo emocional se rige por eficiencia, compatibilidad y retorno esperado.

La IA encaja perfecto en este escenario: no interpela, no confronta, no te incomoda. No hay cuerpo, ni conflicto, ni error. Solo respuestas que suenan bien, que tranquilizan, que te devuelven una ilusión de control.

El riesgo no es solo individual. Cuando todo vínculo se terceriza y se tecnologiza, también se pierde algo del lazo social. Algo que implica cuidado, incomodidad, espera, incluso frustración. Algo que no se puede automatizar ni reemplazar con una interfaz agradable. Recordemos la importancia del sentido de pertenencia, el amor, la comunidad o el contacto humano.

Entonces la pregunta ya no es solo qué puede o no puede hacer una IA en un proceso de salud mental. Es si estamos dispuestos a seguir cediendo nuestros vínculos, nuestros malestares y nuestras preguntas a un sistema que nos quiere regulados, cómodos... y solos.

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

¿Estamos frente a una nueva brecha en el acceso a la salud mental?

Una pregunta clave empieza a tomar forma: ¿y si esta "solución accesible" termina profundizando la desigualdad? Porque no se trata solo de precio, sino de capital simbólico, cultural y social, como planteaba el sociólogo Pierre Bourdieu (1983). ¿Vamos hacia un futuro en el que quienes tienen menos recursos accedan solo a respuestas automáticas mientras que los más privilegiados encuentren espacios reales de transformación?

El riesgo es que la atención en salud mental quede dividida entre lo que calma rápido y lo que verdaderamente acompaña a sanar. Y eso no es igualdad: es una falsa promesa de acceso disfrazada de avance tecnológico.

¿Quién se beneficia realmente cuando usás IA para hacer terapia?

Quienes venden tus datos y tu atención. Quienes controlan tu tiempo y tus consumos. No sos vos ni tu bienestar. Preguntémonos también: ¿creés que quienes diseñan y lucran con estas plataformas confiarían su salud mental o la de sus hijos a una IA? Pareciera que no, ya que sus hijos están creciendo con una crianza alejada de las pantallas.

¿Cómo enfrentamos el desafío de la salud mental en la era de la IA?

Cuando hablamos de salud mental en la era de la IA debemos tener una mirada integral, transversal y colectiva. No basta con señalar a la tecnología o al individuo. La salud mental y su cuidado son un asunto de toda la sociedad, como un entramado complejo donde cada pieza tiene su responsabilidad.

En este panorama, la participación del Estado es indispensable. Esto significa garantizar que los servicios de salud mental no sean un privilegio, sino un derecho para todas las personas. No podemos permitir que se precaricen ni se cierren hospitales o centros de atención, ni que nuestros profesionales se vean obligados a hacer malabares para sobrevivir con múltiples trabajos. Una salud mental de calidad exige inversión y compromiso real.

Además, el Estado debe implementar políticas públicas que tengan en cuenta las inequidades estructurales que atraviesa nuestra sociedad. Vivimos agotados, apurados, atravesando una crisis económica, y esto nos deja sin una elección real sobre cómo vivir, criar y cuidarnos. No es raro ver que, en medio de esta vorágine,

muchas familias recurran a las pantallas para manejar el tiempo y las emociones de sus hijos porque no tienen elección sobre su tiempo y/o energía para lidiar con la travesura, la pelea, o berrinches que naturalmente un niño enfrenta. Políticas que alivien estas cargas, que abran la puerta a otras formas de vivir y que promuevan entornos genuinamente saludables, son urgentes y vitales.

Por último, es fundamental que el Estado regule el uso de la IA en salud mental. Esto implica fomentar la investigación rigurosa, asegurar la protección de datos sensibles y establecer marcos éticos claros para su desarrollo y aplicación. La innovación sí, pero con límites y conciencia.

Por su lado, las instituciones educativas tienen una tarea central en este escenario. Las universidades que forman a los futuros profesionales de la salud mental deben incluir la IA como un eje formal y obligatorio en sus programas de estudio. No se trata solo de entender la tecnología, sino de abordar sus límites, sus riesgos y, sobre todo, los profundos desafíos éticos que plantea sobre el impacto en las subjetividades. Preparar a psicólogas y psicólogos para una realidad que ya está aquí no es un extra, es una necesidad urgente.

Por otro lado, en las escuelas y otros espacios educativos para niños, niñas y adolescentes es crucial enseñar a navegar críticamente el mundo digital. No basta con tener acceso a dispositivos; necesitamos que aprendan a comprender lo que consumen y a vincularse con las IA. Sin esta educación temprana, la facilidad para acceder a aplicaciones que prometen soluciones emocionales rápidas puede convertirse en un riesgo significativo para su bienestar.

Desde otro frente, como agentes de salud y conocedores del campo, tenemos una oportunidad única y una responsabilidad ineludible. Es el momento de tomar posición y asumir nuestro compromiso social. Esto implica un llamado constante a informarnos, a seguir formándonos y a adaptarnos a los cambios, pero siempre con la mirada puesta en lo esencial.

Trabajar desde nuestro marco teórico elegido sin perder la flexibilidad necesaria para que no nos alejen de la persona que tenemos enfrente. Permitámonos sentirnos interpelados por la IA y no tengamos miedo de preguntarnos por qué las personas eligen una IA para hacer terapia. Esta pregunta se puede responder desde lo social, como ya vimos, pero también nos puede invitar a revisar el lazo clínico, a preguntarnos qué estamos ofreciendo y cómo. Ahora más que nunca, es vital conservar una ética clara, tener presentes nuestras incumbencias legales y no desdibujar nuestro rol profesional, incluso cuando ciertas propuestas puedan parecer innovadoras o seductoras. Evitar caer en el juego de las pseudociencias o las soluciones expés también es parte de no reforzar esa lógica de inmediatez y consumo que tanto criticamos. Recordemos la responsabilidad (no solo legal) de tratar con la salud mental de un otro.

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

Por otro lado, no olvidar que estamos inmersos en un contexto social que impacta directamente en la salud mental de las personas, y como profesionales, tenemos que ser parte activa y consciente de esa realidad. Esta es una posición que, sin ser partidaria, es profundamente política en su compromiso con el bienestar humano.

Los medios masivos y la cultura también juegan un rol clave. Durante décadas, los medios de comunicación y la cultura popular han moldeado la imagen social de la psicología, muchas veces de manera sesgada o superficial. Entre la caricatura del terapeuta distante, el estigma del “charlatán” o la idea de que la terapia es solo para “locos”, se fue instalando cierta desconfianza social hacia la profesión. A esto se suma el tabú persistente alrededor de la salud mental, el miedo a ser etiquetado o el silencio frente a temas como la depresión o el suicidio. Incluso en los espacios de atención como las guardias tradicionales, no es raro que las crisis emocionales se minimicen o se traten con desdén, lo que refuerza la desconfianza y el estigma. Frente a este escenario, reforzar la presencia pública de una psicología seria, ética y humana es también un desafío colectivo.

Finalmente, cada persona que busca cuidar su salud mental tiene una parte de esta responsabilidad mientras se pueda: la de ser consciente de lo que consume. La invitación es a detenerse, a reflexionar profundamente y a no entregarse ciegamente a soluciones rápidas o superficiales, ni para uno mismo ni para nuestros hijos.

Ser críticos con las tecnologías que usamos, entender qué nos ofrecen y qué riesgos implican es un primer paso imprescindible.

Entonces, ¿hacer terapia con IA, sí o no?

Mi postura es clara: terapia, no. ¿Otra cosa? Puede ser. Pero para eso, primero necesitamos tener claro qué estamos eligiendo.

Una IA puede ofrecer alivio en momentos de angustia, espacio de escritura o funcionar como un espejo amable con quien practicar lo que no te animas a decirle a nadie. Incluso puede ser una fuente de sonrisas si sentís que nunca nadie te halagó tanto. En ese sentido, claro que puede acompañar procesos de salud mental. Pero eso no es hacer terapia.

La IA puede ser un excelente complemento en los procesos de salud mental, tanto para quienes consultan como para quienes acompañan. Definitivamente la IA puede integrarse al espacio terapéutico de manera significativa.

Para los pacientes, puede funcionar como una herramienta útil entre sesiones: ordenar pensamientos, escribir narrativas personales, ensayar diálogos internos, o

incluso usarla como diario emocional. También puede colaborar con la psicoeducación personal o a los familiares del paciente, orientar sobre qué tipo de psicoterapia explorar, ayudar a practicar habilidades sociales, fomentar hábitos saludables, o recordar la toma de medicación. Personalmente, yo recomendaría que sea siempre bajo supervisión de tu propio psicólogo. La presencia profesional sigue siendo fundamental para sostener, encuadrar y acompañar ese proceso.

Por otro lado, los y las profesionales también podemos encontrar en la IA una aliada. No para sustituir nuestro trabajo, sino para potenciarlo. En algunos casos, puede ayudarnos con la formulación diagnóstica, ayudarnos a mejorar técnicas y/o estrategias, brindar información actualizada para la toma de decisiones clínicas o servir como recurso pedagógico en la formación. Puede ayudarnos a crear espacios terapéuticos más inclusivos e incluso puede enriquecer la comunicación entre colegas o equipos de trabajo, abriendo nuevas formas de colaboración interdisciplinaria.

Probablemente, mientras lees esto ya hayan surgido otras aplicaciones aún más sofisticadas que hoy no alcanzamos a imaginar.

Tomemos entonces a la IA como lo que realmente es: una herramienta poderosa, una aliada con enorme potencial, un atajo hacia caminos de progreso que hace unos años parecían ciencia ficción. Pero usémosla con cuidado, con criterio, con responsabilidad. Con educación y con ética. Sepamos bien con qué estamos tratando antes de entregarle lo más valioso que tenemos. Ya subestimamos el impacto de las pantallas y las redes sociales. No repitamos el error con la IA.

Y, sobre todo, no tengamos miedo de necesitar a otro ser humano.

No tengamos vergüenza de decir que no podemos solos.

Porque los otros tienen un efecto en nosotros, y nosotros tenemos afecto hacia ellos. Lo que nos transforma no es una respuesta perfecta, sino un encuentro.

Porque al final, lo que realmente nos constituye como especie no es la inteligencia, sino el lenguaje, la palabra que crea significado y efectos. Y no cualquier palabra, sino esa que nace en un vínculo y viene de quien nos cuida.

Así que tal vez, antes de elegir hacer “terapia” con una IA, la pregunta no sea si puede o no puede hacerlo.

La pregunta real es: ¿Queremos simplemente sentirnos mejor... o realmente transformarnos?

Referencias

Bourdieu, P. (1983). Las formas de capital. En J. G. Richardson (Ed.), *Poder, derecho y clases sociales* (pp. 183-198). Siglo XXI Editores.

“La IA puede reemplazar al psicólogo”. ¿Puede? ¿Debe? ¿Conviene? Preguntas frecuentes sobre la IA y salud mental

Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder.

Illouz, E. (2007). *El consumo de la utopía romántica: El amor y las contradicciones culturales del capitalismo*. Katz Editores.

Illouz, E. (2012). *¿Por qué duele el amor? Una explicación sociológica*. Katz Editores.

Ovsyannikova, D., de Mello, V. O. y Inzlicht, M. (2025). Third-party evaluators perceive AI as more compassionate than expert humans. *Commun Psychol*, 3(4), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00182-6>

Rubin, M., Li, J. Z., Zimmerman, F., Ong, D. C., Goldenberg, A. y Perry, A. (2025, June 30). Comparing the value of perceived human versus AI generated empathy. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02247-w>

Serafini, B. y Spoliansky, M. (Productores). (2025). *El Eternauta* [Serie de TV]. Netflix.

Schulz, J. y Krämer, N. (2024). When ELIZA meets therapists: A review of conversational agents in mental health care. *PLOS Mental Health*, 1(6), e0000145. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000145>

Strobel, M. y Wagner, A. (2024, 7 de junio). Empathy in large language models. *arXiv*. <https://arxiv.org/html/2406.05063v1>

Takahashi, Y. y Neumann, M. (2025, 25 de enero). Speech deepfakes are indistinguishable from real voices. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2410.03791>

Zao-Sanders, M. (2025, 9 de abril). How people are really using Gen AI in 2025. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2025/04/how-people-are-really-using-gen-ai-in-2025>