La inteligencia artificial y sus riesgos adictivos en los niños y jóvenes

La Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una herramienta clave en la vida cotidiana de los jóvenes. Sin embargo, según los expertos, su capacidad para generar contenidos de ocio personalizados e interminables **está disparando los patrones más adictivos y engañosos del internet.**

Esta situación sitúa a los menores de edad **como los usuarios más vulnerables** ante una tecnología diseñada para expandir el tiempo que una persona tiene ante una pantalla.

La IA adapta en tiempo real el contenido que se encuentra en los servicios de la web, como las redes sociales o video juegos a los intereses de cada persona, **presentando un riesgo directo e indirecto,** ya que puede relegar otras tareas o hábitos importantes, **como el descanso, el estudio, las relaciones sociales, las actividades al aire libre u otras formas de ocio.**

Según explicó Sergio Rodríguez, consultor de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA), en una entrevista con Agencias EFE la Inteligencia Artificial ha disparado los riesgos asociados a los patrones adictivos del internet **y las pantallas sustituyen el espacio de la socialización**, lo que es alarmante ya que la población juvenil es la que tiene menos recursos emocionales.

«La población entre los 12 y los 21 años percibe el mundo a través de ese marco planificadamente sesgado, con el agravante de que contiene intencionadamente elementos adictivos», resaltó Sergio Rodríguez, y agregó que **«los adolescentes sienten que controlan el mundo desde la palma de su mano, cuando en realidad es precisamente al revés».**

De esta manera, en los últimos meses han surgido trabajos de investigación que presentan el problema de la Inteligencia Artificial en su alcance de crear contenido adictivo, y de los peligros que se esconden en los entornos digitales que se pueden exacerbar debido a la irrupción de esta disruptiva tecnología.

En un informe publicado por La Agencia Española de Protección de Datos (Aedp) señala que los patrones adictivos y su implicación en datos personales se concluye que con la llegada de patrones de diseño cada vez más sofisticados algunas compañías han

introducido en el mercado características que no sólo son atractivas, sino también **«engañosas y adictivas» y que en muchos casos recopilan además muchos datos personales.**

Estos patrones consiguen cambios de conducta en varios usuarios **que pueden ser considerados como síndromes de una adicción**, como lo es el hecho de **desbloquear el celular de forma inconsciente cada pocos minutos**, según indicó la Aepd en su informe.

Asimismo, resalta que que la naturaleza de esos patrones de diseño adictivos puede tener **consecuencias en un largo plaz**o, así como la exposición prolongada a ellos puede tener efectos perjudiciales para la salud, como alteraciones del sueño o mayores niveles de estrés o ansiedad.

¿Cómo enfrentar la desintoxicación digital?

Sergio Rodríguez, quien también es profesor en la Universitat Abat Oliba CEU de Barcelona, subraya la importancia de que las familias y escuelas **formen a los niños y jóvenes en el uso correcto de la inteligencia artificial** para que el mismo sea «progresivo, crítico y creativo» y de evitar la larga exposición en los dispositivos móviles.

Por otro lado, otras de las medidas que pueden ser tomadas ante esta situación son **la concientización y la autodisciplina,** así como también algunas estrategias para disminuir el uso del celular, establecer el límite de tiempo o desactivar las notificaciones para no acudir todo el tiempo a las pantallas.

Con información de VF