

Sustituir al psicólogo por ChatGPT es un disparate

El avance de la inteligencia artificial ha impulsado el uso de herramientas como [ChatGPT](#) en múltiples ámbitos, desde la educación hasta la productividad, y lo cierto es que aplicado en las condiciones adecuadas esto es bastante positivo. Sin embargo, su papel en un área tan delicada como la salud mental está generando una situación preocupante, ya que **cada vez más personas recurren a la inteligencia artificial en busca de apoyo emocional**, lo que ha despertado preocupación entre los expertos en psicología y bienestar.

Un estudio dirigido por la profesora Johanna Löchner, especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia en la Universidad de Erlangen-Núremberg, señala que cada vez más personas, **especialmente jóvenes, están utilizando ChatGPT y otras herramientas de inteligencia artificial como un sustituto de la terapia tradicional**. Entre los motivos que explican este fenómeno se encuentran el anonimato, la facilidad de acceso y la ausencia de juicios humanos. Para muchos, hablar con un chatbot resulta menos intimidante que acudir a un profesional de la salud mental. Además, el costo de la terapia psicológica es un factor determinante, ya que la IA está disponible de forma gratuita o a un precio muy inferior al de las consultas tradicionales.

A pesar de sus ventajas, los especialistas advierten que ChatGPT no puede reemplazar la terapia psicológica real. Aunque el chatbot es capaz de generar respuestas empáticas y ofrecer sugerencias generales, **no tiene la capacidad de realizar un diagnóstico clínico ni de proporcionar tratamientos adaptados a cada paciente**. La terapia psicológica va mucho más allá de la conversación: implica técnicas basadas en evidencia, una evaluación constante del estado emocional del paciente y una relación de confianza que una IA no puede replicar.



Otro de los riesgos es la posibilidad de recibir respuestas erróneas o inadecuadas. ChatGPT genera respuestas basadas en patrones de lenguaje, pero no puede interpretar emociones de forma real ni contextualizar adecuadamente ciertos problemas complejos. Un usuario en crisis podría recibir una respuesta que no solo sea ineficaz, sino que incluso agrave su estado emocional. Además, **la IA no tiene mecanismos para detectar**

situaciones de riesgo inmediato, como pensamientos suicidas o trastornos graves, lo que aumenta la posibilidad de que una persona con una condición severa no reciba la ayuda que necesita.

A pesar de estas limitaciones, algunos expertos consideran que **la inteligencia artificial sí puede desempeñar un papel complementario en la salud mental**. Herramientas como ChatGPT pueden ser útiles para brindar apoyo en momentos de ansiedad leve, para ayudar a organizar pensamientos antes de acudir a terapia o incluso para proporcionar información básica sobre bienestar emocional. Sin embargo, enfatizan que la IA debe verse como un complemento, nunca como un sustituto de la atención psicológica profesional.

La expansión del uso de ChatGPT en este ámbito plantea un debate sobre los límites de la inteligencia artificial en la salud mental. Mientras algunos ven en estas herramientas un recurso accesible para quienes no pueden acceder a terapia, otros advierten que suplantar el contacto humano en un área tan delicada **puede generar más problemas que soluciones**.

Con información de Muy Computer