

Los riesgos de que ChatGPT se convierta en tu psicólogo.

Cristina Garrido

ChatGPT es capaz de emular una conversación y responder con rapidez casi a cualquier pregunta.

Es tendencia en las redes utilizar ChatGPT para volcar conversaciones con el chico o con la chica con el que mantienes una relación para que el robot detecte los “red flags” o señales que nos indican que esa historia nos va a traer problemas y valorar así si seguir o no con ese vínculo.

Este recurso lo utiliza más la gente joven porque ellos hacen un mayor uso de la tecnología.

Además con una IA la vergüenza no aparece y no hay juicio de valor por parte de otra persona.

Hoy se detecta una falta de comunicación efectiva debido al hecho de que la forma más popular de “hablar” es escribir por aplicaciones de mensajería.

Pero hablar no es escribir “whatsapps” sino hacerlo en persona para que haya una transferencia de emociones.

Acudir a la IA buscando una alternativa a un profesional de salud mental no es buena idea porque la IA no va a entender tanto como para sustituir al psicólogo.

A veces en la exploración psicopatológica se detectan síntomas y apreciaciones que el profesional ve y que puede ser diferente a lo que el propio paciente cuenta.

Esta exploración no es posible con la IA porque ésta no permite recoger lo sutil y la interpretación de lo sutil es muy significativa para un diagnóstico certero.

Además en Internet no se divulga de manera terapéutica, sólo superficial. Las respuestas que se van a encontrar se quedan

cortas. Cuando algo te está inquietando hay que buscar ayuda fuera.

Por otro lado, las máquinas están diseñadas para obtener información de los usuarios. En realidad tú no hablas con la máquina, tu interaccionas con ella. Hablar, lo que se dice hablar, se hace con las personas.