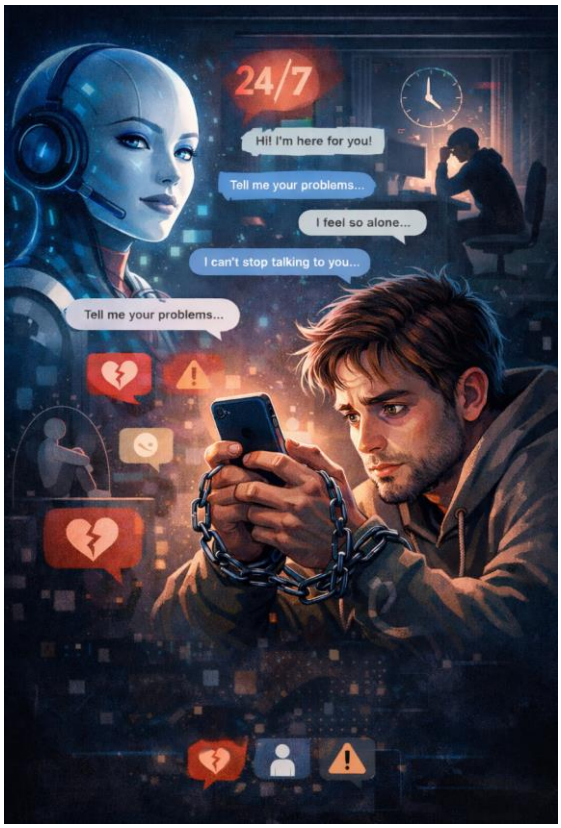
Addicció a la intel·ligència artificial: pot l'ús compulsiu de bots convertir-se en una addicció?

Els bots de la intel·ligència artificial han passat en molt poc temps de ser una curiositat tecnològica a convertir-se en ferramentes quotidianes per a estudiar, treballar, resoldre dubtes i fins i tot buscar companyia. Esta ràpida expansió ha obert un nou debat en salut mental i addiccions: no tant si la intel·ligència artificial és "addictiva" per si mateixa, sinó si algunes formes d'ús poden tornar-se problemàtiques quan existeix pèrdua de control, augment progressiu del temps d'interacció o interferència amb el descans, les obligacions i les relacions socials. L'evidència científica disponible encara és recent, però ja comença a assenyalar patrons compatibles amb un possible ús problemàtic en determinats perfils vulnerables (Maral et al., 2025).



(Font: X*at GPT*)

Hui dia, no existeix un diagnòstic clínic consolidat de "addicció a Xat GPT" o "addicció a la IA". De fet, alguns autors han advertit expressament contra la patologització precipitada d'un ús intensiu que encara no compta amb evidència suficient de deterioració clínicament significativa. Tanmateix, això no significa que el problema haja d'ignorar-se.

Igual que ha ocorregut amb altres conductes digitals, l'interès científic actual se centra en el concepte d'ús problemàtic, entès com un patró d'interacció excessiva o difícil de controlar que pot generar malestar psicològic, dependència subjectiva o afectació funcional (Ciutat-Fernández et al., 2025).

Un dels motius pels quals estos sistemes poden resultar especialment atractius és que combinen diversos elements amb alt potencial reforçant: disponibilitat immediata, interacció personalitzada, respostes ràpides, llenguatge empàtic i absència de juí social. És a dir, no seria només la tecnologia el que explicaria el problema, sinó també la funció psicològica que compleix per a unes certes persones: calmar malestar, evitar la soledat o refugiar-se de situacions socials incòmodes (Yao et al., 2025).

Un estudi recent dut a terme per Lai et al. (2025) va trobar que la depressió s'associava amb un major ús de la IA conversacional per a buscar companyia, i que esta relació estava mediada per la soledat. Això suggereix que algunes persones podrien recórrer als bots no sols per comoditat o curiositat, sinó com una forma de regulació emocional. En la mateixa línia, investigacions sobre bots socials prèvies a l'auge actual de la IA generativa ja havien descrit fenòmens de dependència emocional, amb usuaris que arribaven a desenrotllar un vincle intens amb estos sistemes i a experimentar malestar quan la interacció s'interrompia o canviava (Laestadius et al., 2024).

Tot això obliga a vigilar diversos senyals d'alarma: necessitat d'usar el bot cada vegada més temps, dificultat per a reduir l'ús, inquietud quan no es pot accedir, desplaçament d'activitats quotidianes, empitjorament del somni o substitució progressiva de vincles humans per interacció artificial. No es tracta de demonitzar una ferramenta que també pot tindre utilitats reals, sinó de reconèixer que, en persones vulnerables, un ús intensiu i emocionalment compensatori podria consolidar-se com una conducta problemàtica. El risc sembla major quan la IA deixa de ser una ferramenta i comença a funcionar com a refugi principal enfront de l'avorriment, la tristesa, l'ansietat o l'aïllament (Yao et al., 2025).

Per això, el missatge més raonable en este moment és de prudència. La investigació encara està en una fase primerenca i falten estudis longitudinals que permeten saber si estos patrons es mantenen, s'agreugen o remeten amb el temps.

Referències

Ciudad-Fernández, V., von Hammerstein, C., & Billieux, J. (2025). People are not becoming "AIholic": Questioning the "ChatGPT addiction" construct. *Addictive Behaviors, 166*, 108325. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108325

Laestadius, L., Bishop, A., Gonzalez, M., Illenčík, D., & Campos-Castillo, C. (2024). Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika. *New Media & Society, 26*(10), 5923–5941.

Lai, L., Pan, Y., Xu, R., & Jiang, Y. (2025). Depression and the use of conversational AI for companionship among college students: The mediating role of loneliness and the moderating effects of gender and mind perception. *Frontiers in Public Health, 13*, 1580826. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1580826

Maral, S., Naycı, N., Bilmez, H., Erdemir, E. İ., & Satici, S. A. (2025). Problematic ChatGPT Use Scale: AI-human collaboration or unraveling the dark side of ChatGPT. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11469-025-01509-y

Yao, R., Qi, G., Sheng, D., Sun, H., & Zhang, J. (2025). Connecting self-esteem to problematic AI chatbot use: the multiple mediating roles of positive and negative psychological states. Frontiers in psychology, 16, 1453072. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1453072