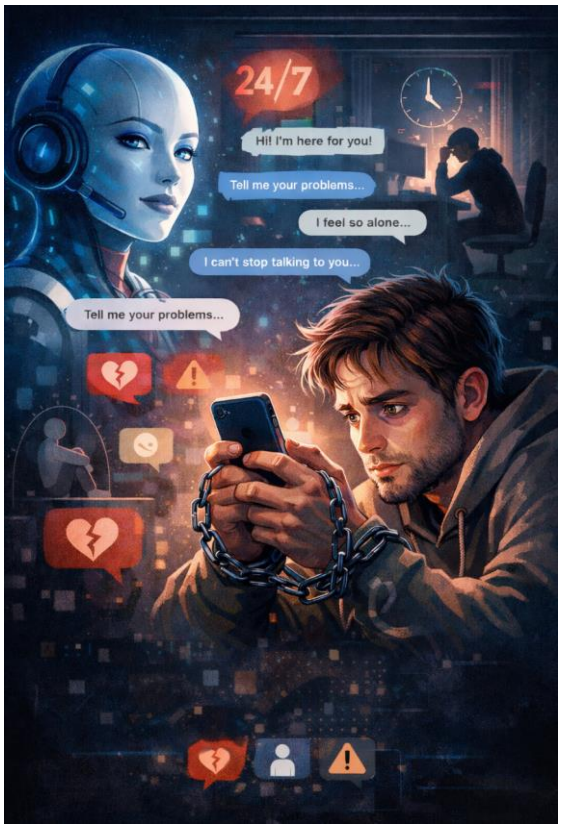
Adicción a la inteligencia artificial: ¿puede el uso compulsivo de chatbots convertirse en una adicción?

Los chatbots de la inteligencia artificial han pasado en muy poco tiempo de ser una curiosidad tecnológica a convertirse en herramientas cotidianas para estudiar, trabajar, resolver dudas e incluso buscar compañía. Esta rápida expansión ha abierto un nuevo debate en salud mental y adicciones: no tanto si la inteligencia artificial es "adictiva" por sí misma, sino si algunas formas de uso pueden volverse problemáticas cuando existe pérdida de control, aumento progresivo del tiempo de interacción o interferencia con el descanso, las obligaciones y las relaciones sociales. La evidencia científica disponible todavía es reciente, pero ya empieza a señalar patrones compatibles con un posible uso problemático en determinados perfiles vulnerables (Maral et al., 2025).



(Fuente: *ChatGPT*)

A día de hoy, no existe un diagnóstico clínico consolidado de "adicción a ChatGPT" o "adicción a la IA". De hecho, algunos autores han advertido expresamente contra la patologización apresurada de un uso intensivo que aún no cuenta con evidencia suficiente de deterioro clínicamente significativo. Sin embargo, eso no significa que el problema

deba ignorarse. Igual que ha ocurrido con otras conductas digitales, el interés científico actual se centra en el concepto de uso problemático, entendido como un patrón de interacción excesiva o difícil de controlar que puede generar malestar psicológico, dependencia subjetiva o afectación funcional (Ciudad-Fernández et al., 2025).

Uno de los motivos por los que estos sistemas pueden resultar especialmente atractivos es que combinan varios elementos con alto potencial reforzante: disponibilidad inmediata, interacción personalizada, respuestas rápidas, lenguaje empático y ausencia de juicio social. Es decir, no sería solo la tecnología lo que explicaría el problema, sino también la función psicológica que cumple para ciertas personas: calmar malestar, evitar la soledad o refugiarse de situaciones sociales incómodas (Yao et al., 2025).

Un estudio reciente llevado a cabo por Lai et al. (2025) encontró que la depresión se asociaba con un mayor uso de la IA conversacional para buscar compañía, y que esta relación estaba mediada por la soledad. Esto sugiere que algunas personas podrían recurrir a los chatbots no solo por comodidad o curiosidad, sino como una forma de regulación emocional. En la misma línea, investigaciones sobre chatbots sociales previas al auge actual de la IA generativa ya habían descrito fenómenos de dependencia emocional, con usuarios que llegaban a desarrollar un vínculo intenso con estos sistemas y a experimentar malestar cuando la interacción se interrumpía o cambiaba (Laestadius et al., 2024).

Todo esto obliga a vigilar varias señales de alarma: necesidad de usar el chatbot cada vez más tiempo, dificultad para reducir el uso, inquietud cuando no se puede acceder, desplazamiento de actividades cotidianas, empeoramiento del sueño o sustitución progresiva de vínculos humanos por interacción artificial. No se trata de demonizar una herramienta que también puede tener utilidades reales, sino de reconocer que, en personas vulnerables, un uso intensivo y emocionalmente compensatorio podría consolidarse como una conducta problemática. El riesgo parece mayor cuando la IA deja de ser una herramienta y empieza a funcionar como refugio principal frente al aburrimiento, la tristeza, la ansiedad o el aislamiento (Yao et al., 2025).

Por eso, el mensaje más razonable en este momento es de prudencia. La investigación todavía está en una fase temprana y faltan estudios longitudinales que permitan saber si estos patrones se mantienen, se agravan o remiten con el tiempo.

Referencias

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