



El Rancagüino
Domingo 17 de Noviembre de 2024

7

Foto: Freepik

ADICCIÓN A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL: ¿ES POSIBLE?

Ricardo Segura
EFE - Reportajes

El 30 de noviembre de 2023 se cumple el primer año del lanzamiento de ChatGPT, un modelo de Inteligencia Artificial en formato de diálogo, desarrollado por OpenAI (<https://openai.com/blog/chatgpt>), sobre el cual hay cada vez más información sobre sus aplicaciones y repercusiones y surgen nuevos interrogantes sobre sus impactos en la sociedad. Por ejemplo, se sabe que las tecnologías de la información y la comunicación están generando en muchos usuarios comportamientos que encajan en una de las definiciones de "adicción": una dependencia de la práctica de una actividad que resulta nociva para la salud o el equilibrio psíquico. Algunos usuarios navegan por Internet

saltando de un hipervínculo a otro sin cesar; efectúan búsquedas en Google durante horas; juegan a los videojuegos 'online' o fuera en línea sin parar; visionan contenidos de tipo sexual sin poder "despegarse" de la pantalla; o se conectan a cada instante a las redes sociales. Otros utilizan el 'smartphone' en todo momento y lugar; derrochan enormes cantidades de tiempo y dinero en apuestas o compra electrónicas; o se pasan todo el día en línea, a veces hasta la madrugada, utilizando las 'apps' y chats de citas. ¿Podría la inteligencia artificial (IA) sumarse a la lista de canales o recursos digitales capaces de provocar una adicción, sobre todo en una de sus vertientes más utilizadas y populares, y accesibles a los usuarios, como son los chatbots conversacionales como ChatGPT, Google Bard, Youchat, Bing Chat o Replika?

Todavía es pronto para saberlo, pero lo que ha ocurrido y ocurre con otras tecnología digitales, puede ofrecer claramente algunas pistas. Los 'chatbots' son programas informáticos basados en IA accesibles a través de Internet y que permiten a un usuario mantener una conversación con una máquina, la cual es capaz de entenderle y responderle como si fuera otra ser humano. Además de proporcionar información y generar contenidos con rapidez, estos sistema interactúan con las personas con la naturalidad y coherencia propias de un ser humano, e incluso pueden "aprender" a interpretar el tono emocional del usuario que se comunica con el chatbot y responder en consonancia.

UN AÑO DESPUÉS DE LANZARSE CHATGPT, EL 30 DE NOVIEMBRE DE 2022, LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL SE UTILIZA CADA VEZ MÁS PARA CREAR CONTENIDOS, TRABAJAR, ESTUDIAR, BUSCAR INFORMACIÓN O ENTRETENERSE, SOBRE TODO A TRAVÉS DE CHATBOTS, Y DEBIDO A SU RAPIDEZ Y FACILIDAD DE USO RESULTA UNA HERRAMIENTA CADA VEZ MÁS ATRACTIVA. ¿PODRÍA VOLVERSE ADICTIVA? UNA ESPECIALISTA OFRECE ALGUNAS RESPUESTAS.

RIESGOS DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Esto puede resultar muy atractivo, para determinadas personas, sobre todo jóvenes, que se sienten solas de manera habitual, señala la psicóloga Gabriela Paoli (www.gabrielapaoli.com), experta en adicciones tecnológicas.

continúa



Foto: Gerdt Altmann/Pixabay

Imagen representativa de interacción humanos-IA.



"Desde hace años veo en mi consulta problemas relacionados con el abuso de la tecnología. Por ejemplo, adultos incapaces de poner el móvil en silencio por si les llaman o reciben un mensaje, incluso en una cena con su pareja o mientras duermen", apunta.

"También se observa un aumento de casos de adolescentes enganchados a la pantalla la mayor parte del día y que parecen vivir en otro mundo; o de niños que lloran o se ponen violentos cuando sus padres les obligan a dejar el mando de la video-consola", señala Paoli, autora del libro 'Salud Digital'.

Añade que la hiperconectividad nos ha traído problemas o trastornos como la "nomofobia" (pánico a no poder comunicarse a través del móvil), el tecnostrés que sufren muchos trabajadores o profesionales, o el "fomo" ("miedo a perderse algo"), más frecuente entre jóvenes y que se manifiestan en forma de ansiedad, nerviosismo, angustia y, sobre todo, una necesidad compulsiva de



Foto: Freepik

Hiperconectados, pero a menudo aislados.

estar conectados. Dado que el auge de los chatbots de IA es muy reciente, hay muy poca información científica o médica sobre la problemática que podrían generar y aún es pronto para tener datos epidemiológicos sobre una posible adicción a estos sistemas, según Paoli.

"Partiendo de la base de que cualquier actividad que produzca placer es susceptible de convertirse en adictiva, la IA también puede exponernos a algunos riesgos y peligros", apunta.

DUDOSO REMEDIO PARA LA SOLEDAD

Señala que los más vulnerables a una posible adicción son los adolescentes y jóvenes que están en pleno desarrollo y consolidación de su identidad, de sus habilidades socio-emocionales y tomando decisiones sobre su futuro.

Es un futuro que en muchos casos les genera incertidumbre, miedo y frustración, por lo que puede resultarles más tentador, divertido y cómodo conversar con un 'chatbot' que con un amigo o colega humano, según esta experta.

Esto se enlaza con otro problema que va en aumento: la soledad no deseada, que está afectando a cada vez más jóvenes, y no solo a los mayores, como venía sucediendo, según Paoli.

La sensación de sentirse solo puede

"Las tecnoadicciones son conductas que la persona lleva a cabo de forma compulsiva y sin capacidad de control, convirtiéndola en una prioridad. Este proceso adictivo se desarrolla poco a poco y sin que el afectado se de cuenta", señala la psicóloga Gabriela Paoli, especializada en nuevas tecnologías.

convertir a estas "herramientas sociales", como algunos denominan a los chatbots, en un supuesto "antídoto maravilloso" contra la soledad, añade.

Sin embargo y paradójicamente, producirán todo lo contrario, al intensificar, en vez de mitigar, el sentimiento de soledad y aislamiento de aquellas personas que recurran a estos sistemas tecnológicos, según Paoli.

Así, el supuesto antídoto contra la soledad, podría convertirse en algo tóxico o patológico, según Paoli.

Para prevenir una posible adicción a los chatbots, Paoli recomienda plantearse qué uso se le quiere dar, interactuar con esta tecnología de forma consciente, y sobre todo controlar el tiempo que pasamos con estos programas de IA.

Si una persona no presta atención a la duración de su conexión, puede perder la noción del tiempo que dedica a estas interacciones y pasar días sin hablar con nadie, concluye Paoli.



Foto: G. Paoli

Gabriela Paoli con tableta electrónica.