

Así es como nos afectan día a día las redes sociales, según la Inteligencia Artificial

28/05/2025



En los últimos años, las redes sociales pasaron de ser un entretenimiento casual a una presencia constante en la vida cotidiana. Hoy, no sólo nos informamos o nos comunicamos a través de ellas, sino que organizamos nuestros tiempos, nuestras opiniones y hasta nuestra percepción personal en función de lo que ocurre en estas plataformas.

Frente a este escenario, surgió una pregunta inevitable: **¿cómo nos modifican, en lo profundo, estos entornos digitales?** Para responderla, desde Ámbito recurrimos a una inteligencia artificial entrenada para analizar patrones de comportamiento humano en relación con el uso de redes.

La opinión de la IA sobre el efecto de las redes en el ser humano

La inteligencia artificial coincide en que las redes sociales **influyen en múltiples aspectos del día a día**, comenzando por los vínculos personales. Aunque prometen acercarnos, muchas veces nos aíslan. El “scroll infinito” reemplaza conversaciones, y los momentos compartidos **se filtran a través de una pantalla**.

Otro punto clave es la **salud mental**. Según el análisis, la exposición constante a contenido idealizado genera comparaciones automáticas que afectan la autoestima. Los algoritmos nos ofrecen lo que más retiene nuestra atención, pero **no lo que más nos hace bien**.

Por otro lado, desde lo cognitivo, la IA destaca un impacto significativo en la capacidad de concentración. El bombardeo de estímulos visuales y sonoros reduce la tolerancia al aburrimiento y entrena al cerebro a evitar el esfuerzo sostenido. Así, **cada vez se vuelve más difícil leer un texto largo o mantener el foco en una tarea sin chequear el celular**.

También se observa una alteración en la manera de informarnos. Los titulares impactantes y los contenidos virales tienden a desplazar la información profunda y verificada. Esto no solo desinforma, sino que alimenta prejuicios y polarizaciones. Para la IA, este fenómeno **debilita el pensamiento crítico y refuerza visiones sesgadas de la realidad**.

Por último, la IA señala un efecto particular sobre la **identidad**. En redes, tendemos a mostrar una versión editada de nosotros mismos, lo que **puede generar una desconexión interna**. El problema no es solo lo que mostramos, sino lo que terminamos creyendo de nosotros a partir de esa construcción digital.

Fuente: Ámbito Financiero.