

Estas son las aplicaciones más tóxicas para tu mente, según la Inteligencia Artificial

12/08/2025



La sociedad vive a ritmos que no siempre son sanos para la mente. Horas de scroll infinito sin estar buscando nada, en la misma app o capaz variando, pero viendo el mismo contenido vacío que lo único que hace es ponernos en un estado casi disociativo en el que desconectamos de nuestra realidad.

Le pedimos a la Inteligencia Artificial que nos diga cuáles son las aplicaciones más tóxicas de la actualidad para la salud mental. Sus respuestas sorprendieron y sus sólidos argumentos solo remarcaron su opinión.

Las apps más tóxicas según la IA

1. Instagram

El motivo es la constante comparación social, la **idealización de vidas ajenas** y una estética irreal pero que los usuarios creemos. Esto **puede provocar baja autoestima**, adicción al scroll y sobre exigencia respecto a la autoimagen.

2. Tik Tok

Se podría decir que comparte su primer punto negativo con los reels de Instagram: **el scroll infinito**. Si usas mucho esta app demasiado, puedes hacer que tu cerebro se acostumbre pedir **dopamina rápida**. Según la IA, puedes experimentar efectos negativos como **fatiga mental**, dificultad para concentrarse y **ansiedad sensorial**.

3. X (Ex twitter)

En este lugar **la hostilidad es constante**, la persona se expone a discursos de odio muy fuertes y corres peligro de caer en la trampa de la sobreinformación. De acuerdo a lo que dice la IA, esto puede traer estrés crónico, polarización respecto a la información y un **burn out informativo** que te deje fuera de juego un par de horas.

La cuarta es Facebook, del universo de meta igual que instagram. Acá el peligro son las **fake news**, el contenido polarizado y una cantidad interminable de discusiones y conflictos que pueden hacerte sentir paranoia, nostalgia forzada o **cansancio emocional**.

Las apps más sanas según la IA

Las aplicaciones más saludables para nuestra mente según la inteligencia artificial son justamente lo contrario a las otras: te ayudan a organizarte, calmar o concentrarte en una cosa a la vez. En pocas palabras, te invitan a bajar un cambio.

La primera es **Calm**, esta aplicación es ideal para meditar, hacer ejercicios de regulación emocional y practicar una respiración consciente. Esto, según la IA, colabora a **reducir la ansiedad**, mejorar el sueño y aumentar el foco mental.

La segunda es **Forest**, la app que necesitas si te cuesta

deshacerte de las distracciones a la hora de concentrarte. Te ayuda con **recompensas visuales**, como por ejemplo crear un bosque virtual en tu teléfono o colaborar a plantar un árbol en la vida real. Esto ayuda según lo que dice la IA a dar una **sensación de logro**, y reduce la culpa por procrastinar.

Notion es la tercera. Es la mejor plataforma para organizarte visualmente y hacer un seguimiento de hábitos. Esto lleva a reducir la saturación mental, tener más claridad mental y **gestionar de forma eficiente el caos**.

Por último, **la app de música Spotify**. Tiene múltiples playlist con los distintos estados emocionales que puedas atravesar, lo que puede servir de ancla emocional, **para relajarte o para conseguir motivación**.

Fuente: Ámbito Financiero