



## De la psicosis por IA al bienestar digital: hacia un uso ético y consciente de la inteligencia artificial

### From AI psychosis to digital well-being: Towards an ethical and conscious use of artificial Intelligence

Verónica Cintrón

[vcintron@unphu.edu.do](mailto:vcintron@unphu.edu.do) | 0009-0005-4332-953X

Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, República Dominicana

Fecha de recepción: 8 de octubre de 2025  
Fecha de aceptación: 21 de noviembre de 2025  
Fecha de publicación: 1 de enero de 2026

---

Favor citar este artículo de la siguiente forma:

Cintrón, V. (2026). De la psicosis por IA al bienestar digital: hacia un uso ético y consciente de la inteligencia artificial. AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, (72) (1), 8.

<https://doi.org/10.33413/aulahcs.2026.72i1.449>

---

#### RESUMEN

La rápida expansión de la inteligencia artificial (IA) ha generado tanto entusiasmo como preocupación. Entre los riesgos emergentes se encuentra la llamada psicosis por IA, concepto utilizado para describir experiencias de ansiedad, confusión o pérdida de contacto con la realidad, tras interacciones intensivas con sistemas algorítmicos. Aunque aún no figura en manuales diagnósticos, la literatura reciente advierte sobre la necesidad de estudiarla como fenómeno clínico y cultural emergente. Este artículo propone desplazar la narrativa del miedo hacia un marco de bienestar digital, sustentado en tres ejes: alfabetización crítica frente a algoritmos, prácticas de higiene tecnológica y fomento de la autonomía intelectual. A partir de una revisión interdisciplinaria, se argumenta que tanto instituciones como individuos tienen la responsabilidad de guiar el uso de la IA hacia formas que liberen tiempo y energía para lo esencialmente humano: pensar, crear, analizar, crear y cuidar. La evidencia muestra que, bajo condiciones reguladas, los agentes conversacionales pueden mejorar indicadores de salud mental, que enfoques críticos recuerdan el riesgo de que la tecnología acelere la vida en lugar de devolvernos el tiempo. Se concluye que el futuro de la IA no está predeterminado: dependerá de las decisiones éticas, educativas y culturales que adoptemos hoy.

*Palabras clave:* bienestar digital, ética, higiene tecnológica, inteligencia artificial, psicosis.

## ABSTRACT

The rapid expansion of artificial intelligence (AI) has generated both enthusiasm and concern. Among the emerging risks is the so-called AI psychosis, a concept used to describe experiences of anxiety, confusion, or loss of touch with reality following intensive interactions with algorithmic systems. Although not yet included in diagnostic manuals, recent literature warns of the need to study it as an emerging clinical and cultural phenomenon. This article proposes shifting the narrative of fear toward a framework of digital well-being, based on three axes: critical literacy regarding algorithms, technological hygiene practices, and the promotion of intellectual autonomy. Based on an interdisciplinary review, it is argued that both institutions and individuals have a responsibility to guide the use of AI toward ways that free up time and energy for what is essentially human: thinking, creating, analyzing, creating, and caring. Evidence shows that, under regulated conditions, conversational agents can improve mental health indicators, which critical approaches highlight the risk of technology accelerating life rather than giving us back time. It is concluded that the future of AI is not predetermined: it will depend on the ethical, educational, and cultural decisions we make today.

*Keywords:* artificial intelligence, digital wellbeing, ethics, psychosis, technological hygiene.

## Introducción

La rápida expansión de la inteligencia artificial (IA) en la vida cotidiana y en los entornos educativos, ha transformado la manera en que accedemos a la información, aprendemos y nos relacionamos con el conocimiento. Herramientas como los chatbots conversacionales y los modelos de lenguaje a gran escala (LLM) ofrecen compañía, creatividad y soporte constante, pero también plantean riesgos emergentes para la salud mental, que aún no se comprenden del todo.

En los últimos años, ha surgido el concepto de psicosis por IA, utilizado para describir experiencias de ansiedad, confusión o pérdida de contacto con la realidad tras interacciones intensivas con sistemas algorítmicos. Aunque el término aún no figura en manuales diagnósticos, su aparición ha despertado un debate interdisciplinario que abarca la psiquiatría, la educación y la filosofía de la mente.

Estos aportes muestran que la psicosis por IA no es un fenómeno anecdótico, sino un campo emergente de investigación. Ante este panorama, el presente artículo propone pasar de una narrativa centrada en el miedo hacia un enfoque orientado al bienestar digital, y plantea tres ejes para pensarlo: la alfabetización crítica frente a los contenidos

generados por algoritmos, las prácticas de higiene tecnológica y el fomento de la autonomía intelectual. Desde esta perspectiva, la IA puede entenderse como una herramienta que debe integrarse de manera crítica, ética y consciente en la vida académica y personal.

## Psicosis por IA: metáfora, síntoma o advertencia social

En los últimos años ha comenzado a utilizarse el término psicosis por IA para describir experiencias de ansiedad, confusión y delirios asociados al uso intensivo de sistemas de IA. Aunque todavía no aparece como categoría oficial en los manuales diagnósticos, la evidencia emergente indica que estamos frente a un fenómeno clínico que merece atención. Østergaard (2023) advierte que los chatbots generativos pueden inducir delirios en personas vulnerables, mientras que Morrin et al. (2025) describen cómo los modelos de lenguaje a gran escala tienden a reforzar narrativas delirantes, lo que denominan “psicosis de ChatGPT”. Osler (2025) interpreta estas dinámicas como “delirios distribuidos”, en los que humanos y máquinas co-construyen realidades alteradas. Garrison (2025), desde una mirada más crítica, sostiene que la propia lógica de la IA reproduce dinámicas psicóti-

cas, sugiriendo que la interacción con estos sistemas ya es en sí misma un terreno de riesgo.

La pregunta central, entonces, no es si este fenómeno existe, sino por qué aún no está reconocido oficialmente. La historia de la psiquiatría muestra que lo que se convierte en “trastorno” en manuales como el DSM o la CIE no depende únicamente de la evidencia clínica, sino también de decisiones institucionales atravesadas por factores culturales, políticos y económicos. Horwitz (2002) ha demostrado cómo el DSM ha contribuido a “crear” enfermedades al medicalizar experiencias comunes de la vida cotidiana, mientras que Rose (2006) señala cómo la autoridad psiquiátrica se expande cada vez más, colonizando aspectos de la vida normal. En este contexto, la psicosis por IA podría seguir un camino similar al de otros diagnósticos emergentes, que inicialmente fueron cuestionados, pero con el tiempo se consolidaron en la práctica clínica y en los manuales internacionales.

Reconocer la psicosis por IA como fenómeno clínico emergente no implica alimentar el miedo hacia la tecnología. La comparación con los psicodélicos resulta ilustrativa: han mostrado potencial terapéutico en contextos clínicos (Carhart-Harris & Goodwin, 2017) pero las guías de seguridad señalan que pueden exacerbar cuadros en personas con historia personal o familiar de psicosis, motivo por el cual estos sujetos se excluyen de los ensayos clínicos (Johnson, Richards & Griffiths, 2008; Johnson, Griffiths & Hendricks, 2019). La evidencia reciente indica que la incidencia global de psicosis inducida es baja, pero mayor en poblaciones vulnerables, lo que justifica una aproximación de cribado y cuidado (Studerus et al., 2011).

De manera similar, la IA puede ser enriquecedora y creativa para la mayoría, pero peligrosa para quienes presentan predisposición, si no se acompaña de marcos éticos y regulaciones claras. Lo que está en juego no es demonizar a la IA,

sino aprender a verla con honestidad: una herramienta poderosa que requiere discernimiento y responsabilidad colectiva.

### Del miedo a la consciencia: hacia un paradigma de bienestar digital

El reconocimiento de la psicosis por IA como fenómeno emergente no debe llevarnos al alarmismo ni al rechazo de la tecnología. El desafío consiste en aprender a relacionarnos con la IA desde una perspectiva de bienestar digital, que permita aprovechar su potencial sin ignorar sus riesgos. Este marco busca desplazar el debate del miedo hacia la consciencia, proponiendo herramientas críticas y prácticas de cuidado que favorezcan la salud mental, el equilibrio emocional y la autonomía.

El concepto de bienestar digital se refiere a la capacidad de integrar las tecnologías digitales en la vida diaria de una manera que favorezca el desarrollo humano y no lo deteriore. Supone encontrar un equilibrio entre lo que la tecnología ofrece y lo que la persona necesita para preservar su salud mental, sus vínculos y su autonomía. Según Lupton (2021) el bienestar digital debe entenderse de forma amplia, abarcando no solo la ausencia de efectos negativos, sino también la promoción activa de experiencias tecnológicas significativas, éticas y enriquecedoras.

El bienestar digital está directamente vinculado con la salud mental, ya que el uso indiscriminado o desregulado de tecnologías puede exacerbar síntomas de ansiedad, depresión o desconexión social. A la inversa, prácticas conscientes permiten que la IA sea un apoyo en procesos de aprendizaje, creatividad y regulación emocional. El equilibrio emocional se alcanza al integrar rutinas de uso que prevengan la sobrecarga y la dependencia, mientras que la autonomía intelectual se fortalece cuando las personas logran mantener un pensamiento propio frente a la información generada algorítmicamente. De este modo, el bienestar digital no se limita a “usar menos la tecnología”, sino a usarla mejor, con discernimiento y cuidado.

### Ejes para un uso consciente de la IA

Este artículo propone tres ejes para concretar el bienestar digital: la alfabetización crítica, la higiene tecnológica y la autonomía intelectual. Estos ejes no solo previenen riesgos como la psicosis por IA, sino que también promueven un vínculo más saludable y ético con la IA.

#### Alfabetización crítica

Consiste en comprender cómo funcionan los algoritmos, qué sesgos contienen y cómo influyen en la construcción de la realidad. La alfabetización crítica permite distinguir entre lo que produce la IA y la propia reflexión personal, evitando la fusión cognitiva con sistemas digitales. Investigaciones como las de Stoilova, Livingstone y

Nandagiri (2020) muestran que estas competencias son claves para navegar en entornos complejos y proteger la autonomía intelectual.

#### Higiene tecnológica

Al igual que ocurre con la higiene del sueño, el cuidado digital requiere rutinas y límites. Establecer tiempos de desconexión, alternar la interacción con actividades corporales y comunitarias, y crear pausas conscientes ayuda a reducir la ansiedad y la sobrecarga. Según Lupton (2021), estas prácticas constituyen estrategias preventivas para sostener la salud mental en sociedades cada vez más digitalizadas.

#### Autonomía intelectual

El bienestar digital implica sostener la capacidad de pensar de manera independiente frente a la inmediatez de las respuestas algorítmicas. Esto requiere fomentar la reflexión crítica, el contraste de fuentes y la deliberación ética. En el ámbito educativo, la UNESCO (2021) enfatiza la importancia de preparar a los estudiantes no solo en competencias técnicas, sino en criterios éticos y de pensamiento crítico, para que la IA complemente y no sustituya la deliberación humana. Estudios recientes (Li et al., 2023) sugieren que los agentes conversacionales pueden mejorar

el bienestar mental, siempre que se integren en contextos regulados y críticos.

Con estos tres ejes, el bienestar digital se convierte en una alternativa realista al miedo o al entusiasmo ingenuo. Reconocer los riesgos de la psicosis por IA no significa aceptar un futuro distópico, sino promover prácticas que hagan de la IA una herramienta aliada de la salud mental, la creatividad y la autonomía.

#### El rol de las instituciones en la era de la IA

El modo en que usemos la IA no depende solo de decisiones individuales, sino también de las instituciones que marcan las reglas del juego. Escuelas, universidades, hospitales, gobiernos y organizaciones culturales están respondiendo a la expansión de la IA con regulaciones que buscan proteger a las personas de posibles abusos. Sin embargo, cuando estas regulaciones se convierten en prohibiciones rígidas, como declarar que la IA “no está permitida” en cierto ámbito, corremos el riesgo de quedarnos atrapados en un marco anticuado y poco realista.

El problema no es la intención de proteger, sino la manera. Prohibir no enseña; acompañar sí. La ética del cuidado, propuesta por Tavory (2024) para el campo de la salud mental, ofrece aquí una clave: las instituciones no deberían centrarse en controlar desde la desconfianza, sino en generar condiciones para un uso responsable, empático y consciente de la IA. Esto significa enseñar a evaluar

riesgos, guiar a las personas para que distingan entre lo que aporta la máquina y lo que surge de su propio criterio, y sostener la autonomía incluso cuando se delegan tareas a sistemas digitales. Además, la evidencia muestra que la IA puede tener un efecto positivo cuando se utiliza en contextos regulados con cuidado. La revisión sistemática de Li et al. (2023) señala que los agentes conversacionales basados en IA pueden mejorar síntomas de depresión y ansiedad. El hallazgo es claro: no se trata de reemplazar profesionales ni procesos humanos, sino de ampliar recursos y accesos. Si esto es cierto en salud mental,

también puede trasladarse a otros campos: desde la educación hasta la gestión cultural o el servicio público.

Más allá de lo que hagan las instituciones, este punto de vista también nos pertenece a nosotros. La manera en que elegimos relacionarnos con la IA definirá si se convierte en una fuente de alienación o en un recurso para recuperar lo humano. Cada persona puede decidir si usa la IA solo para acelerar lo productivo, o si la aprovecha para liberar tiempo y energía que luego puede invertir en lo esencial: pensar con profundidad, analizar con criterio, crear con imaginación y cuidar con empatía. Autores como Shneiderman (2020) muestran que la IA, cuando se utiliza como copiloto, amplifica la creatividad en lugar de reemplazarla. Brynjolfsson y McAfee (2014) sostienen que la automatización puede potenciar la innovación al descargarnos de tareas repetitivas y abrir espacio a la reflexión. Desde la ética del cuidado, Tronto (2013) recuerda que ninguna tecnología puede sustituir la presencia o la empatía, pero sí puede ayudarnos a recuperar tiempo para ponerlas en el centro de la vida cotidiana.

Por otro lado, Hartmut Rosa (2019) advierte que la aceleración tecnológica tiende a robarnos tiempo en lugar de devolverlo, imponiendo más presión que libertad. Esa tensión nos recuerda que este no es un destino inevitable, sino una elección. La IA puede ser una herramienta de alienación o una aliada para reconectarnos con lo humano: lo decisivo será cómo decidamos usarla, tanto en nuestras prácticas personales como en la cultura que construimos colectivamente.

### Conclusión

La irrupción de la IA en la vida cotidiana y académica abre un campo inédito de posibilidades y riesgos. La llamada psicosis por IA muestra que la interacción intensiva con

sistemas algorítmicos puede tener efectos en la salud mental, especialmente en personas vulnerables. Al mismo tiempo, reducir este fenómeno a una narrativa de miedo o prohibición sería insuficiente y hasta contraproducente. Lo que necesitamos no es negar la IA, sino aprender a convivir con ella de manera crítica, ética y consciente.

Este artículo ha propuesto un marco de bienestar digital para orientar esa convivencia, sustentado en tres ejes: alfabetización crítica, higiene tecnológica y autonomía intelectual. Estos principios no solo previenen riesgos, sino que también

ofrecen la posibilidad de que la IA se convierta en una aliada del aprendizaje, la creatividad y el cuidado. La evidencia existente muestra que, bajo condiciones responsables, los agentes conversacionales pueden incluso mejorar indicadores de bienestar mental (Li et al., 2023) lo que refuerza la necesidad de acompañar, no de prohibir.

Las instituciones tienen un papel clave en este proceso, pero también lo tienen las personas. La manera en que decidamos usar la IA marcará si se convierte en un recurso de alienación o en una herramienta para recuperar lo humano. Si dejamos que absorba nuestras horas en la lógica de la aceleración, confirmaremos la advertencia de Rosa (2019). Pero si la usamos para descargar lo mecánico y abrir tiempo para pensar, crear y cuidar, entonces haremos realidad la visión de Shneiderman (2020); Brynjolfsson y McAfee (2014) y Tronto (2013): una tecnología que amplifica nuestras capacidades y nos devuelve a lo esencial. El desafío no es menor: se trata de decidir si la IA será un instrumento que erosione nuestra autonomía o un aliado para reconectarnos con lo que nos hace humanos. El futuro dependerá de cómo elijamos usarla —y esa decisión empieza ahora.

## Referencias

- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W. W. Norton.
- Carhart-Harris, R. L., & Goodwin, G. M. (2017). The therapeutic potential of psychedelic drugs: Past, present, and future. *Neuropsychopharmacology*, 42(11), 2105–2113. <https://doi.org/10.1038/npp.2017.84>
- Garrison, M. (2025). *Is AI psychotic? Educational Abundance: Journal of the NYS Foundations of Education Association*, 5(1).
- Horwitz, A. V. (2002). *Creating mental illness*. University of Chicago Press.
- Johnson, M. W., Richards, W. A., & Griffiths, R. R. (2008). *Human hallucinogen research: Guidelines for safety*. *Journal of Psychopharmacology*, 22(6), 603–620. <https://doi.org/10.1177/0269881108093587>
- Johnson, M. W., Griffiths, R. R., & Hendricks, P. S. (2019). The abuse potential of medical psilocybin according to the 8 factors of the Controlled Substances Act. *Neuropharmacology*, 142, 143–166. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2018.05.012>
- Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R. E., & Mohr, D. C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*, 6, 236.
- Morrin, H., Nicholls, L., Levin, M., Yiend, J., et al. (2025). *Delusions by design? How everyday AIs might be fuelling psychosis (and what can be done about it)*. Preprint, King's College London.
- Osler, L. (2025). *Hallucinating with AI: AI psychosis as distributed delusions*. Preprint, University of Exeter. <https://arxiv.org/abs/2508.19588>
- Østergaard, S. D. (2023). *Will generative artificial intelligence chatbots generate delusions in individuals prone to psychosis? Schizophrenia Bulletin*, 49(6), 1418–1419. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbad128>
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world*. Polity Press.
- Rose, N. (2006). Disorders without borders? The expanding scope of psychiatric authority. *BioSocieties*, 1(4), 465–484. <https://doi.org/10.1017/S1745855206004078>
- Shneiderman, B. (2020). *Human-centered AI*. Oxford University Press. Studerus, E., Kometer, M., Hasler, F., & Vollenweider, F. X. (2011). Acute, subacute and long-term subjective effects of psilocybin in healthy humans: A pooled analysis of experimental studies. *Journal of Psychopharmacology*, 25(11), 1434–1452. <https://doi.org/10.1177/0269881110382466>
- Tavory, T. (2024). *Regulating AI in mental health: Ethics of care perspective*. *JMIR Mental Health*.
- Tronto, J. C. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. NYU Press.



### Verónica Cintrón

Psicóloga clínica, investigadora y drama terapeuta en formación con vocación profunda por la conexión entre espiritualidad, creatividad y salud mental. Su enfoque combina sensibilidad, expresión artística y exploración subconsciente para acompañar procesos de transformación auténticos. Actualmente cursa una maestría en Conciencia, Espiritualidad y Psicología Transpersonal, mientras continúa desarrollando una práctica profesional que incluye acompañamiento terapéutico, diseño de programas de coaching, y producción de contenido especializado para las redes sociales.