



FILOSOFÍA TERAPÉUTICA

Cuando una IA te escucha: ¿qué buscamos al otro lado de la pantalla?

20 de octubre de 2026 · Conócete. Comprende. Transforma.

Es tarde. Tienes algo que decir y no sabes a quién llamar. Abres un chat, escribes lo que te pasa y recibes una respuesta inmediata. La conversación puede darte alivio. Pero también deja una pregunta: ¿qué significa sentirte escuchado?

Una conversación que ya está sucediendo

El 15 de octubre de 2026, la Universidad de Iowa publicó resultados de una encuesta a 1.000 adultos de Estados Unidos. Entre quienes usaban inteligencia artificial, un 12 % dijo utilizarla para compañía o conversación. Los datos se recogieron en abril: la novedad es su publicación, no que el fenómeno haya empezado esta semana. [1]

Ese mismo día, Arizona State University publicó una entrevista con el investigador Richard Fabes sobre los vínculos con compañeros de IA. Su propuesta invita a evaluar si estas herramientas favorecen el crecimiento y la conexión humana, en lugar de medir su éxito solo por cuánto tiempo permanecemos usándolas. [2]

La encuesta describe usos y percepciones en Estados Unidos; no demuestra efectos sobre la salud ni permite trasladar sus porcentajes a Guatemala. La entrevista plantea un enfoque de diseño. Desde esos límites, podemos abrir una reflexión filosófica sobre nuestra vida cotidiana.

¿Quieres una respuesta o un espacio para decirlo?

Cuando contamos una preocupación, no siempre buscamos soluciones. A veces necesitamos ordenar una experiencia, encontrar palabras o detener el ruido por un momento. Un intercambio escrito puede ayudarnos a formular lo que todavía no sabíamos cómo expresar.

Imagina que escribes: «Me molestó que no me respondiera». Al releerlo, descubres que la cuestión es otra: «Tuve miedo de no importarle». Esa diferencia no decide lo que debes hacer, pero permite mirar con más cuidado lo que estabas viviendo.

El alivio que sientes merece atención. También merece atención lo que haces después: ¿la conversación te permite volver a tu vida con más claridad o pospone indefinidamente algo que necesitas afrontar?

Sentirse comprendido y ser cuestionado

Una respuesta agradable puede tranquilizarnos sin ayudarnos a revisar nuestra interpretación. Eso puede ocurrir tanto frente a una pantalla como en una charla con alguien que evita llevarnos la contraria.

Supón que cuentas una discusión y recibes exactamente la explicación que esperabas: tú actuaste bien y la otra persona fue injusta. Antes de aceptar esa versión, hay preguntas útiles: ¿qué hechos omití?, ¿qué podría interpretar de otra manera?, ¿cómo contaría la situación la otra persona?

Comprender no exige descalificar lo que sientes. Puedes reconocer tu enojo y, al mismo tiempo, examinar la historia que estás construyendo alrededor de él. La emoción y la interpretación no son lo mismo.

El lugar de los demás

Una relación humana incluye una perspectiva que no controlas: alguien con sus propios tiempos, necesidades y desacuerdos. Esa diferencia puede incomodar, pero también puede ampliar lo que ves.

Esto no obliga a sostener relaciones que te dañan ni a hablar con cualquiera. Invita a preguntarte qué encuentros deseas cuidar y qué condiciones necesitas para participar en ellos. Pedir escucha, proponer un momento para conversar o decir «no necesito consejos todavía» también son formas de construir un vínculo.

Una herramienta puede ayudarte a preparar tus palabras. Lo decisivo para tu vida quizá ocurra cuando las dices, escuchas la respuesta y aceptas que la conversación no seguirá un guion perfecto.

Tres preguntas al cerrar el chat

¿Qué necesitaba al abrirlo? ¿Información, consuelo, aprobación o palabras para entenderme?

¿Qué parte sigo necesitando examinar? Identifica una suposición que todavía no hayas contrastado.

¿Qué acción tiene sentido fuera de la pantalla? Puede ser escribir en privado, verificar un dato o proponer una conversación a alguien de confianza.

No necesitas responderlas públicamente. Elige una y date unos minutos para pensarla.

Una pregunta para esta época

Podemos valorar la ayuda de la tecnología y seguir examinando el lugar que le damos. La pregunta no termina en si usamos una IA, sino en qué buscamos, qué esperamos de ella y qué posibilidades abre o cierra en nuestra vida.

Después de la próxima conversación, observa algo sencillo: ¿tengo más claridad para actuar y relacionarme, o solo ganas de seguir recibiendo respuestas?

Fuentes y contexto

[1] Universidad de Iowa · Encuesta sobre usos de IA y compañía. Publicada el 15 de octubre de 2026; datos de abril de 2026. <https://cssi.research.uiowa.edu/news/2026/10/new-survey-finds-ai-us-e-widespread-some-turning-chatbots-companionship>

[2] Arizona State University · Entrevista con Richard Fabes sobre compañeros de IA. Publicada el 15 de octubre de 2026. <https://news.asu.edu/20261015-science-and-technology-ai-dependency-human-connection-rethinking-ai-companionship>

Las escenas y preguntas son ejemplos y reflexiones editoriales originales, no resultados de los estudios citados.