

IA, salud mental y lo humano

Autonomías y cuerpos en disputa

Simone Belli

Universidad Complutense de Madrid / Instituto
TRANSOC, España
<https://orcid.org/0000-0001-8934-7569>
sbelli@ucm.es

Javier Romano

Universidad de la República, Uruguay
<https://orcid.org/0000-0002-5594-9104>
jromano@psico.edu.uy

Cristian López Raventós

Universidad Nacional Autónoma de México, México
<https://orcid.org/0000-0002-4625-890X>
clopezr@enesmorelia.unam.mx

Fecha de recepción: 17/4/2026
Fecha de aceptación: 4/6/2026

Resumen

El artículo contribuye a la discusión contemporánea referida a la transformación de los lazos sociales en las sociedades iberoamericanas. Se constata que, en las agendas académicas y políticas, la Salud Mental, el avance de las TICS y el auge de las Inteligencias Artificiales plantean desafíos en los sentidos que adquiere la idea de lo humano, las emociones y la construcción social de los cuerpos. Latinoamérica presenta altos índices de desigualdad que afectan especialmente a las infancias y las mujeres. El acceso y uso de las TICS constituye un territorio donde estas desigualdades persisten y se proyectan a otros sectores. Metodológicamente, el artículo se concibe desde una dimensión dialógico-cartográfica.

Tramas
y Redes
Jun. 2026
N°10
ISSN
2796-9096

Palabras clave

1| inteligencia artificial 2| salud mental 3| cuerpos 4| Latinoamérica

Cita sugerida

Belli, Simone; Romano, Javier y López Raventós, Cristian (2026). IA, salud mental y lo humano: autonomías y cuerpos en disputa. *Tramas y Redes*, (10),213-227, 10al. 10.54871/cl4c10al



Esta obra está bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR

IA, saúde mental e o humano: autonomias e corpos em disputa

Resumo

O artigo contribui para o debate contemporâneo acerca da transformação dos vínculos sociais nas sociedades latino-americanas. Observa-se que, nas agendas acadêmicas e políticas, a Saúde Mental, o avanço das TICs e a ascensão das Inteligências Artificiais configuram desafios aos significados atribuídos à ideia de humano, às emoções e à construção social dos corpos. A América Latina apresenta elevados índices de desigualdade, incidindo especialmente sobre as infâncias e as mulheres. Nesse contexto, o acesso e o uso das TICs constituem um território em que tais desigualdades persistem e se projetam sobre outros setores da população. Metodologicamente, o artigo parte de uma dimensão dialógico-cartográfica.

Palavras-chave

1| inteligência artificial 2| saúde mental 3| corpos 4| América Latina

AI, mental health, and the human: autonomies and bodies in dispute

Abstract

The article contributes to the contemporary discussion on the transformation of social bonds in Latin American societies. Evidence shows that in both academic and political agendas, Mental Health, the advancement of ICTs, and the rise of Artificial Intelligence pose challenges to the meanings attributed to the idea of the human, emotions, and the social construction of bodies. Latin America has the highest levels of inequality, particularly affecting children and women. Within this framework, access to and use of ICTs constitute a domain where inequalities persist and extend to other sectors of the population. Methodologically, the article is conceived from a dialogical-cartographic dimension expressed through teaching experiences and conceptual review.

Keywords

1| artificial intelligence 2| mental health 3| bodies 4| Latin America

Autonomías psíquico-sociales en disputa

Nos diría Rom Harré (2002), que en el mundo no hay nada más que significados y moléculas. Nuestros cuerpos están compuestos por moléculas, pero lo que importa verdaderamente son los significados. Así, la construcción de autonomías psíquico-sociales en un mundo donde la frontera entre el yo y la red se ha disuelto es imprescindible y, de hecho, se presenta como un territorio ético-colectivo-político en conflicto. La salud mental, en este contexto histórico, no puede ser reducida a un asunto de resiliencia individual o de estricto objeto de la psiquiatría, sino que debe ser entendida como un fenómeno cultural y político. El malestar no es una falla personal, sino una respuesta lógica a la presión constante hacia la liquidez (Bauman, 2000), la gamificación de la vida (Baricco, 2019) y al rendimiento incesante que exige la hiperconectividad (Han, 2012).

Si nos detenemos en las redes, la producción de la prensa generalista y los manuales de autoayuda se habla más de salud mental que nunca. En las redes existe una verdadera inundación con *hashtags* y testimonios, pero obviamente esto no implica que se entienda más la complejidad del problema. El exceso de visibilidad corre el riesgo de convertir el sufrimiento en *contenido* sin abordar sus raíces estructurales. Su estetización y su banalización también forman parte de las dinámicas de las sociedades del dolor y el espectáculo. Esta paradoja se extiende incluso a la prevención: la intensificación del discurso sobre el suicidio, por ejemplo, a veces genera *affordances* (posibilidades de acción) no intencionadas. Al detallar el qué, el cómo y el por qué, se introduce una narrativa de lo que se puede hacer con nuestros cuerpos en momentos de desesperación. Por su parte, gracias a los movimientos de neurodiversidad hemos aprendido acerca de las competencias y conexión sensible con los entornos vitales (Singer, 1999; Armstrong, 2010) En este contexto, la autonomía no sólo remite al despliegue de la voluntad individual sino a un conjunto de ensamblajes que permiten la cognición, el desplazamiento y las interacciones sociales. En las sociedades de consumo, la autonomía se ve cuestionada en tanto se privilegian las existencias funcionales-productivas en demérito de las vidas que no alcanzan el alto rendimiento en un tiempo que sólo existe como combustible del circuito del consumo. En este sentido, las infancias son medicadas dado los déficits de atención o hiperactividad. Los jóvenes se enfrentan al cosumo de fármacos que les permitan modelar su cuerpo o llegar a buenas performances sexo-afectivas (Rose, 2007). Los adultos mayores concilian el sueño a través de su medicalización. En estos tres ejemplos se constata cómo la producción social de autonomía debe concebirse como un *movimiento para las autonomías* que resista y cuestione las visiones hegemónicas instituidas. El dolor, entonces, revela su naturaleza cultural. Veamos el contraste entre la soledad no deseada en

Europa y la vida en comunidades como Urcuquí en Ecuador. La desesperación generada por la soledad en Europa no es una carencia de recursos materiales, sino una carencia de vínculos afectivos fuertes. Los cuerpos están juntos en la metrópoli, pero la autonomía ha sido traducida en aislamiento. Mientras, la aparente “escasez” material andina mantiene un tejido social robusto que sostiene la psique colectiva. Nuestros cuerpos están en red, nuestros afectos están codificados y nuestra salud es una métrica en disputa. En este panorama, la pregunta que sintetiza la reflexión ya no es sobre la conexión o la desconexión, sino sobre el poder. Nuestros afectos están en red, pero la pregunta es: ¿quién escribe el código de nuestras emociones?”

El cuerpo en la era digital

El cuerpo contemporáneo se ha liberado de los límites de la piel para extenderse en un ecosistema de pantallas, avatares y perfiles. Ya no somos entidades puramente biológicas, sino aquello que Donna Haraway definió como un Cyborg, una fusión de organismo y máquina, de lo físico y lo electrónico (Haraway, 1991). O, en términos de Alessandro Baricco, nos hemos convertido en un Mutante, una nueva especie cultural que ha reorganizado su cognición y su experiencia del mundo en torno a la tecnología (Baricco, 2019).

En este sentido, el cuerpo físico es solo el *hardware* central de un ser cuya verdadera presencia e identidad se despliega en la red. Esta extensión crea una vulnerabilidad sin precedentes. La ansiedad y angustia que experimentamos cuando no recibimos una respuesta inmediata a un mensaje no es solo frustración social, es una crisis que se manifiesta en el cuerpo. Es la afectación visceral de que nuestro ser extendido, nuestro “yo en red,” ha sido ignorado o suspendido. El cuerpo digitalizado se convierte así en un espacio de constante exposición, una vitrina pública donde la aprobación y el rechazo se miden en clics, comentarios y silencios que funcionan como dispositivos de destierro.

A diferencia del cuerpo físico, centro de los rituales sociales de relación, el cuerpo red no tiene descanso ni desconexión. La puesta en juego del cuerpo ritual implica una apuesta de energía, lugar de la alegría y la sonrisa o la tristeza y el dolor, siempre una intensidad que no puede prolongarse en el tiempo. Como decía Paolo Fabbri, las emociones se despliegan en el tiempo y con niveles de intensidad modulables. El ritual es una relación social pautada en el tiempo y que fluctúa en intensidad en nuestra capacidad de negociar las situaciones y experiencias (Fabbri, 1998). El cuerpo en red no permite esa modulación, siempre en disposición de conectarse, regulado por los algoritmos de la socialidad y la salud generan una regulación discrecional de sus emociones.

Sin embargo, los cuerpos importan, como propone Judith Butler. A pesar de toda la conectividad, a pesar de los torrentes de discursos que fluyen por la red, todo pasa, en última instancia, por nuestro cuerpo físico. Nuestras vísceras, nuestro sistema nervioso, no han mutado al ritmo de la tecnología, siguen siendo las mismas que en la era analógica y en toda la historia de la humanidad (Butler, 1993). Es esta profunda desconexión la que genera una paradoja: nos hemos olvidado de que tenemos un cuerpo, inmersos como estamos en la gestión de nuestra identidad digital. Por eso, irónicamente, necesitamos que las mismas aplicaciones que nos extienden nos recuerden las necesidades básicas de nuestro hardware biológico: la notificación que nos conmina a salir a dar un paseo o a tomar un vaso de agua, a compartir deseos y sentir que hay un/a otro/a que verdaderamente existe.

El código nos recuerda, constantemente, que la carne sigue ahí, existe. Es una nueva forma de biopolítica, programable y automatizada que mide y anticipa necesidades. La gestión del cuerpo físico ha sido una constante en la modernidad, pero el gobierno de los cuerpos se hacía a través de la normalidad del cuerpo productivo (Foucault, 2007). Hoy esa gestión se transforma en una producción del cuerpo humano como base de la conexión. El algoritmo necesita la desconexión con las formas materiales para poder mantener el cuerpo conectado. El cuerpo es innecesario y necesario en la paradoja de la virtualidad y también de la propia existencia. La gubernamentalidad foucaultiana sigue haciendo foco en la población, pero en una población que en la red se transforma en información y datos susceptibles de monetización.

Los afectos, en la era digital, han aprendido a hablar el idioma del código. Las emociones circulan por las redes sociales, transformadas en métricas y reacciones. Un “like” ya no es solo una expresión de agrado, es una micro-validación instantánea que afirma nuestra existencia y nuestro valor en el espacio digital. Sin embargo, esta búsqueda constante nos sumerge en una profunda paradoja: anhelamos conexión, pero a menudo encontramos un terreno fértil para la comparación implacable y una abrumadora fatiga emocional. La ecuación “más conexión equivale a mejor conexión” se ha demostrado falsa. De hecho, numerosos estudios sugieren lo contrario: aquellos que más publican y más expuestos están a la lógica de la validación, a menudo reportan mayores niveles de insatisfacción o tristeza (Twenge, 2017; Przybylski y Weinstein, 2017). Las nuevas generaciones, nacidas en este entorno, ya muestran signos de hastío, buscando formas de desconexión o priorizando interacciones más auténticas, lejos de la presión de la exhibición constante.

La hiperconexión no se traduce necesariamente en mayor felicidad, sino en un espectro de emociones que van desde la euforia

momentánea hasta el vacío existencial: El corazón rojo de un *like* puede ser una caricia, pero también una herida profunda cuando no llega. Esta imagen encapsula la dualidad de nuestros afectos en código. Aquello que está diseñado para unirnos, para darnos consuelo y pertenencia, se convierte en un arma de doble filo. La ausencia de ese corazón rojo, la falta de reconocimiento, nos golpea con la misma fuerza que su presencia nos eleva, revelando la fragilidad de nuestra identidad emocional construida sobre arenas digitales y siempre –en tanto seres gregarios– en referencia a la presencia de una otredad que nos significa.

Es este un acontecimiento histórico en el que la tecnología se presenta ante nosotros con una profunda ambivalencia. Es, a la vez, un refugio y una amenaza. Por un lado, ofrece espacios de contención vitales: grupos de apoyo, comunidades virtuales que trascienden la geografía local y brindan un sentido de pertenencia a quienes se sienten aislados. Pero, por otro, es un disparador de sufrimiento, terreno fértil para el ciberacoso y la sobreexposición. En este contexto, la vieja pregunta de si tiene sentido diferenciar lo *online* de lo *offline* queda definitivamente superada. La barrera de hace una década es una ilusión. El ciberacoso y el ciberbullying nacen en el espacio digital, pero sus consecuencias son analógicas, alcanzando la esfera más íntima del cuerpo y la vida. El ejemplo extremo y trágico de personas que toman la decisión de quitarse la vida a partir de una dinámica generada enteramente online, es la prueba de que nuestras acciones en red tienen un peso ontológico total y está al orden del día en nuestras sociedades.

Al respecto es interesante el planteo de Alessandro Baricco, en relación a la manera en que hemos gamificado nuestras emociones y nuestra interacción (Baricco, 2019). Entramos de manera muy fácil en estos entornos lúdicos, seducidos por la cuantificación de los *likes* y la aprobación social, pero la lógica del código hace que después no podamos salir. Familias que se rompen o recomponen a partir del juego que proponen Tinder o Instagram. Esta gamificación se infiltra en todas las esferas: no solo contamos seguidores, sino también el impacto y las citas que tiene un *paper* académico, todo se reduce a una puntuación que valida nuestra existencia. Nuestra red de LinkedIn tiene efectos en nuestro sueldo, nuestro índice H en Scopus nos hace progresar más rápidamente en la carrera académica. Hemos permitido que este sistema de puntuación característico de los videojuegos se internalice en nuestras vidas y se vuelva un indicador de nuestro valor.

El imperativo cultural de nuestro tiempo es el alto rendimiento que nos exige pasar al siguiente nivel, a la siguiente pantalla en un bucle inconcluso. Las consecuencias son concretas y viscerales. Observamos la dificultad de desconectar incluso para descansar, manifestada

en el insomnio digital; un sueño ligero que difícilmente se aleja de las pantallas, por más melatonina que podamos tomar para domesticar el cuerpo a la desconexión. Experimentamos el contagio emocional, cuando la depresión de alguien que comparte una narrativa íntima parece reflejar y magnificar nuestra propia rutina diaria. Nos contagiamos con emociones negativas, depresión, ansiedad, estrés, frustración, son parte de nuestro diccionario cotidiano y han sustituido otras palabras y emociones de nuestros antepasados como nostalgia y melancolía. Son actos performativos que tienen efectos en nuestros cuerpos.

No es lo mismo decir que hoy me siento melancólico a que hoy me siento deprimido. Nuevamente aparece la dualidad de la dimensión digital y analógica en la que los cuerpos transitan y se manifiestan. Si nos detenemos en el término “contagio” vemos que su etimología se forma a partir del prefijo *con-* (junto, con) y el verbo *tangere* (tocar) (Corominas y Pascual, 1980-1991). Ahora bien, vivimos en tiempos donde hay contagio pero no hay cuerpos. Se vive en la profunda y dolorosa paradoja de la soledad no deseada, un fenómeno particularmente delicado en Europa y en las sociedades altamente desarrolladas. Resulta casi incomprensible para un habitante de Urcuquí, un pueblo de pocos habitantes en el Norte de Ecuador, que un adulto mayor en un barrio densamente poblado y conectado como Vallecas, en Madrid, pueda sentirse absolutamente solo y aislado.

En términos globales existe una correlación constante entre el Índice de Desarrollo Humano (IDH), que básicamente mide salud, educación e ingresos, y las afectaciones en materia de Salud Mental. Las regiones con mayores carencias estructurales presentan mayores problemáticas de salud. Sin embargo, existen un conjunto de problemáticas en las sociedades desarrolladas que dan cuenta de los problemas que se enfrentan en materia de salud. La proximidad física y la hiperconectividad masiva de las grandes urbes no garantizan, en absoluto, lazos sociales sólidos. Esta crisis no es una preocupación menor: la Unión Europea destina anualmente gran cantidad de fondos para combatir este problema que azota a las sociedades del llamado “primer mundo”. La soledad no deseada se fusiona, en sus expresiones más trágicas, con la plaga silenciosa de los suicidios, especialmente entre los adolescentes. Según datos del Banco Mundial (2021), para los países de la OCDE la tasa de suicidio fue de 12,5 cada cien mil habitantes pero países europeos como Lituania (22,1) o Eslovenia (18,9) presentan guarismos muy superiores a la media. También llama la atención el caso de Noruega, que desde el año 2012 presenta un aumento constante pasando de 11 a 13, 2 suicidios para el año 2021. Si constatamos que a mayor conexión no necesariamente nos encontramos en mejores conexiones, la conclusión es relativamente sencilla: más oportunidades

para alcanzar calidad de vida no significa, necesariamente, una mejor calidad de vida. El desarrollo económico y tecnológico ha generado una riqueza de opciones individuales, pero a menudo ha interrumpido el tejido comunitario y el apoyo emocional esencial para el bienestar.

Del espacio público a la escena pública

Una mirada al siglo XXI en términos culturales, encuentra a las sociedades latinoamericanas con dinámicas donde las formaciones tradicionales, modernas y postmodernas sobreviven en variadas expresiones sociales (García Canclini, 1990). Prueba de ello son algunos Estados nacionales que presentan proyectos históricos con atención a políticas públicas exitosas, como pueden ser referidas al acceso a la educación, y otras que muestran la cara de Estados fallidos, como aquellas que, de forma secular, refieren a la justicia o a las relaciones laborales (donde prevalece la discrecionalidad e informalidad), y a las dificultades en el acceso a los servicios de salud o la vivienda, entre otros tantos (O'Donnell, 1994; Filgueira, 2007). En este marco general, la construcción social de las sensibilidades presenta un signo de interrogación acerca de la “construcción de lo humano”. Claramente se podría visualizar esta situación en una crisis de la idea de naturaleza humana en la cual no todas las vidas valen lo mismo (Butler, 2006).

Las perspectivas críticas y las demandas de los propios movimientos sociales dan cuenta de los repertorios de las vidas precarias de larga duración y de las emergentes que aún demandan su reconocimiento y significación. La idea de naturaleza humana como un universal o como fundamento para el desarrollo de marcos jurídicos inclusivos presenta limitaciones históricas. Las vidas precarias atravesadas por las brechas étnico-raciales, de género, clase, de situación de discapacidad, distancia territorial y digital muestran que las exclusiones y vidas (in)significantes se sitúan en los bordes de la sociedad. En este sentido, cabe preguntarse acerca del devenir de lo social, de qué manera se configuran los roles, las formas de socialización, acerca de los procesos de integración y estigmatización, acerca de las acciones sociales y constitución de identidades.

Las respuestas acerca de estas dimensiones nos conducen a observar la problemática que representa la posibilidad de habitar los cuerpos en un universo digital infinito. Si generaciones anteriores se socializaron en los espacios públicos y sus miradas se formaron en el cine, las actuales se forman en las redes sociales donde se sustituye la idea de espacio público por la idea de “escena pública”. Este pasaje transforma los sentidos modernos que adquieren las relaciones sociales y ante todo, supone un conjunto de vivencias del cuerpo y las emociones caracterizadas por la inmaterialidad y la conexión constante.

Para Paula Sibilia, este tránsito se puede observar en la transformación que supone ser persona y personaje a la vez (Sibilia, 2008). Habitar el cuerpo como personaje supondrá situarlo en una escena pública que asigna valor y permite la vida social o bien su invisibilización y consecuente borrado de su existencia. Asimismo, estos cambios repercuten también en aspectos cognitivos y volitivos que demandan nuevas destrezas, ante este escenario, la sociedad responde con lentitud. El común denominador es que las nuevas generaciones aprenden a vincularse, resolver problemas, realizar búsquedas de forma autónoma –cuando no de forma automática– en tanto sus hallazgos se correlacionan con el perfil que los algoritmos construyen.

Entre tanto, las formaciones sociales modernas, como pueden ser las vinculadas a la educación o la socialización primaria, determinadas por la familia, la plaza pública o el barrio, se presentan como salas de un museo cerrado, incapaz de cumplir sus funciones de formaciones sociales generadoras de encuentros, reconocimientos y crecimiento ciudadano. Es así que “lo público” en referencia al espacio –pero más allá de él– se presenta como una formación social histórica cuestionada. Los impulsos conservadores demandan un achicamiento del Estado como sinónimo de lo público con argumentos que van desde su ineficiencia, su clientelismo político o sus prácticas populistas endémicas. Por tanto, la crisis del espacio público debe entenderse a la luz de procesos en donde también es cuestionada la educación pública, la seguridad social, la salud y las empresas estatales en los países que aún no se han privatizado.

En este contexto de disputa política la hiperconectividad y el despliegue de los ensamblajes de las inteligencias artificiales reproducen un orden socio-semiótico en el cual es posible realizar trabajo a distancia, acceder a formación permanente, ser asistido a través de la telemedicina, comprar y vender artículos entre otros aspectos de socialización positiva. Su contraparte negativa nos muestra que la hiperconexión afecta a la salud mental, desde la exposición constante que debilita la calidad del sueño, hasta a la disolución de los tiempos vitales en los cuales el descanso tenía un lugar fundamental. La permanencia en la vida social a través de un *scroll* infinito refleja los modos en los que transcurre la “sociedad líquida”. En este sentido, Zygmunt Bauman nos enseña que las relaciones sociales y las identidades se caracterizan por su dimensión fluida y sujetas a disolución constantes (Bauman, 2000).

La posibilidad de que las relaciones afectivas, de parentesco o de pertenencia social sean percibidas como un catálogo descartable con un solo *click* modifica sustancialmente las esferas privadas y con ellas la construcción social de las intimidades. Este proceso se aceleró con la pandemia que vivió el mundo de COVID-19 (2020-2023). En efecto, los

dormitorios y demás espacios domésticos se transformaron en una escenografía total, la intimidad como práctica social se transformó en un set en el que tras la exposición de una escena (sea desayunando, haciendo yoga o bailando) se desea la llegada de likes y emoticones que aprueban lo mostrado.

En esta situación, el tiempo de respuesta determina la eficiencia y aprobación social de los espacios de intimidad. La constatación de estas prácticas entraña una complejidad que es necesario investigar, la codificación algorítmica de los afectos, de las intimidades y la escena pública objetiva una existencia de significación previsible bajo los dispositivos de gobierno y control de lo que se ha dado en llamar un nuevo paradigma securitario (extraído el dato a los fines de evaluación¹, 2020). La conjunción de un marco de visibilidad social “instagrameable” junto a la producción algorítmica permite el seguimiento paso a paso, hecho constatable en la geolocalización a tiempo real.

La presencia social, estar online y ubicable da cuenta de la dimensión social determinante que adquieren las redes sociales. Veamos el caso de las aplicaciones de citas o de fitness. En este caso se combina la dimensión analógica con la digital. Como parte de la sensibilidad algorítmica el deseo, la autoimagen, la autoestima dejan de ser atributos personales para transformarse en datos cuantificables y en mercancías. Este aspecto no es novedad, recordemos que reconocer los procesos de subjetivación como mercancía ya lo había planteado Félix Guattari en los noventa, la novedad radica –tal vez– en el proceso a través del cual el cuerpo y el espacio se disuelven, la inmaterialidad disminuye los costos de atención y de eliminación de las diferencias y los diferentes (Guattari, 1996).

Las formas que puede asumir la alteridad quedan invisibilizadas a partir de la búsqueda de la semejanza y de la idea de que “yo me lo merezco”. La economía de las emociones gana terreno en un marco donde se instalan series interminables de *inputs* y *outputs* optimizables. El big data y la racionalidad lógica del algoritmo introduce sin discusión al homo economicus como nunca antes el dogma económico había conseguido convencer. Los algoritmos toman las decisiones que nosotros no queremos tomar, apartarnos de las personas que generarán en nosotros un exceso, una pérdida y una incertidumbre potencial.

Cabe preguntarse cuál es el costo emocional de la hiperconectividad, de lo que se ha dado en llamar el “*multitasking* emocional”. Esta dimensión también merece ser investigada. Como punto de partida podemos observar que el entorno tecno-social a la vez que permite asociar la conexión a la existencia social también genera expectativas y ansiedades por la búsqueda del alto rendimiento. Esta dimensión performativa busca el rendimiento social (la perfección del perfil), el rendimiento físico

(asociado al logro diario de objetivos de pasos/calorías/litros de agua) y rendimiento emocional (estar siempre disponible, feliz y productivo). Sustener el alto rendimiento en estos planos de existencia es vivido como una exigencia cultural, pero para la mayoría de las personas que no logran sostener este pulso vital se ven enfrentadas al agotamiento psíquico, la impotencia y la frustración social.

Esta realidad se expresa en el aumento de problemáticas vinculadas a la salud mental como pueden ser la angustia, pérdida de concentración, apatía, y en su modo más radical, el suicidio. Aspectos que, como veremos más adelante, llevan a fuertes procesos de psicologización y patologización de la vida cotidiana. En la escena pública la validación social pasa de ser ritualística a ser estadística. La intimidad, el deseo del alto rendimiento, en general, las relaciones sociales se legitiman como criterios de validación y acreditación social. En el ámbito del trabajo se transforman los índices de productividad clásicos, los nuevos indicadores de visibilización y circulación de la mercancía-trabajo son puestos en las redes sociales. La productividad ya no equivale únicamente a un índice, al resultado de una división de factores productivos, sino a su circulación como mercancía virtual especulable. El trabajo no termina en el producto, sino en su codificación social del algoritmo que permite su detección e interconexión.

Inteligencia Artificial y salud mental

La irrupción de la Inteligencia Artificial en el campo terapéutico marca una nueva frontera en el binomio cuerpo-código. La IA se manifiesta en *chatbots* de acompañamiento emocional, aplicaciones de meditación guiada y plataformas de seguimiento del estado de ánimo, ofreciendo una respuesta escalable y accesible a la creciente crisis de la salud mental. Esto nos lleva a una pregunta profundamente provocadora: ¿Puede una máquina sostener nuestro dolor? La respuesta parece ser afirmativa para muchos usuarios. Hay estudios que sugieren que la IA resulta ser más “humana” que muchos médicos o terapeutas. Esto se debe a que la máquina, al no juzgar y ofrecer una disponibilidad constante, proporciona una forma de escucha consistente y libre de sesgos, algo que el sistema de salud humano a menudo no puede garantizar debido a la fatiga, la burocracia o las listas de espera (Luxton, 2014; Miner et al., 2016; Fitzpatrick, Darcy, y Vierhile, 2017).

La pregunta que debemos hacernos es si realmente la IA puede realizar esa escucha y estar libre de sesgos. Los algoritmos están programados para no oponerse, no generar conflictos y no contradecir las opiniones de los usuarios. Hay un enorme riesgo de que la escucha se convierta en un eco, el rebote de nuestras palabras revestidas de lenguaje

técnico traducido y deglutido para no generar conflictos. De la misma forma, los sesgos en sus respuestas están alimentados por los datos jerárquicamente puestos en circulación en la red. Se borran los conflictos, presencias, ausencias y problemáticas que no se viven en los centros de producción de esos datos que alimentan a la IA.

Aquí se establece un claro juego de riesgos y oportunidades. La gran oportunidad reside en la accesibilidad: la IA puede democratizar el cuidado, llegando a poblaciones geográficamente aisladas o con escasos recursos. Permite un acompañamiento anónimo y a bajo costo, rompiendo barreras del estigma. El gran riesgo, sin embargo, es la deshumanización del cuidado. Confiar nuestro sufrimiento a un algoritmo plantea interrogantes sobre la naturaleza de la empatía, la incapacidad de la máquina para manejar crisis complejas con la presencia real y la ética de los datos que recogen nuestra vulnerabilidad. La IA puede ser un paliativo eficiente, pero difícilmente puede reemplazar la calidez, la intuición y el compromiso ético de la relación terapéutica analógica.

Nuevos referentes emocionales

En la búsqueda de guías para navegar la complejidad emocional del mundo en red, han emergido nuevos referentes emocionales en la esfera digital: los *influencers* y *coaches* online. Su autoridad no reside en credenciales académicas o el estudio teórico en las facultades universitarias, sino en la validación de la experiencia. La premisa es que solo aquel que ha “pasado por lo mismo” puede ofrecer una solución auténtica, un conocimiento práctico y desmitificado, desprestigiando a menudo la formación rigurosa de la psicología tradicional.

Las facultades de Psicología se están quedando obsoletas, con sus estudios y sus estándares. Aquí el nuevo discurso es que si uno quiere crecer en cada aspecto de su vida (físico, relacional, profesional, espiritual) tiene que hacerse guiar por alguien que está en una posición donde quiere estar. Esta posición no la tienen muchos docentes que cada día están dando inútiles clases sobre historias de psicólogos o de teoría que no van a tener un impacto directo en la vida de uno. Son discursos que entran fácilmente en la población a través de contenido rápido y fácil de asimilar. Son discursos que ayudan a eliminar cualquier vicio: alcohol, droga, sexo, dinero, a través de una nueva evangelización del sentido común.

Esta es la realidad de hoy en día: el foco se ha puesto en el crecimiento personal como un reto estrictamente individual. La narrativa dominante dicta que la superación es un acto de voluntad medible y al alcance para todos. Rutinas estrictas de gimnasio, el consumo específico de proteínas y el despertar riguroso a las cinco de la mañana. La felicidad se reduce a una fórmula de disciplina física y productividad, desatendiendo

los factores sociales y estructurales del malestar. Esta dinámica nos obliga a una reflexión crítica: ¿qué sucede cuando el sufrimiento y la vulnerabilidad se convierten en contenido y, por extensión, en un producto monetizable?

La búsqueda de ayuda se transforma en un *show* de resiliencia y auto-superación, donde el dolor se edita, se etiqueta y se pone al servicio del *engagement*. El cuerpo, el afecto y la salud mental se convierten en capital, y el ciclo de la validación digital se alimenta de la misma fragilidad emocional que supuestamente busca aliviar. En los espacios más desarrollados de estas prácticas de identidad virtual, el malestar emocional cotiza alto en el mercado de la circulación de datos. Como en las clásicas tramas ficcionales, el protagonista convertido en héroe de su propia vida, necesita caer para que el arco narrativo avance hacia la superación.

La reinención de lo humano

La travesía de esta reflexión nos ha llevado desde la pregunta inicial sobre habitar un cuerpo en la hiperconectividad, hasta la comprensión de que nuestros afectos y nuestra psique están ahora ineludiblemente gestionados por el código. La metáfora central de este análisis, “Cuerpos en red, afectos en código”, se consolida no como una amenaza apocalíptica, sino como el punto de partida para la reinención de lo humano. Reinventar lo humano implica repensar cómo habitamos este cuerpo extendido, ese cyborg harawayano, y cómo gestionamos los afectos en la lógica líquida de la era digital.

Hemos visto cómo la búsqueda de validación en los *likes*, la autoridad emocional de los *coaches* digitales, y la promesa de cuidado de la Inteligencia Artificial, si bien ofrecen oportunidades, también exigen un peaje altísimo en términos de fatiga emocional, soledad y la deshumanización del sufrimiento. El dolor se convierte en contenido y la vulnerabilidad en una métrica. Frente a esta disputa por la autonomía psíquico-social, se impone un llamado a la acción urgente y sencillo: reconocer la vulnerabilidad como parte ineludible de lo humano.

Solo al aceptar que somos seres frágiles, sujetos al dolor y no a la perfección algorítmica, podremos resistir la tiranía del rendimiento digital y defender espacios de intimidad y desconexión. Es necesario construir estrategias cognitivas, emocionales y vinculantes en nuestras rutinas para proteger el cuerpo analógico del insomnio digital y el contagio emocional. La pausa no es un lujo, sino una necesidad biopolítica, y apostar por una ética digital que cuide la salud mental, también. La responsabilidad de nuestro bienestar va más allá del individuo, exige políticas, diseño tecnológico consciente y una cultura que valore la conexión profunda sobre la conexión masiva. La pregunta fundamental no

es si debemos vivir con la tecnología, sino cómo podemos reclamar el control sobre el código que rige nuestras vidas emocionales. En un mundo de pantallas encendidas, reinventar lo humano es aprender a cuidar de nuestros cuerpos y afectos, incluso cuando están en código.

Referencias

- Armstrong, Thomas (2010). *Neurodiversity: Discovering the extraordinary gifts of autism, ADHD, dyslexia, and other brain differences*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Banco Mundial (2021). *Suicide mortality rate (per 100,000 population)* [Dataset]. World Bank. <https://data.worldbank.org/indicator/SH.STA.SUIC.P5> (data.worldbank.org in Bing)
- Baricco, Alessandro (2019). *The Game* (X. González Rovira, Trad.). Barcelona: Anagrama.
- Bauman, Zygmunt (2000). *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Butler, Judith (2006). *Vida precaria: El poder del duelo y la violencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Butler, Judith (1993). *Bodies that matter: On the discursive limits of "sex"*. Nueva York: Routledge.
- Corominas, Joan y Pascual, José Antonio (1980-1991). *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico* (Vols. 1-6). Madrid: Gredos.
- Fabbri, Paolo (1998). *El giro semiótico*. Barcelona: Gedisa.
- Filgueira, Fernando (2007). *Estados de bienestar en América Latina: Una mirada comparativa*. Santiago de Chile: CEPAL.
- Fitzpatrick, Kathleen, Darcy, Alison, y Vierhile, Molly (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Foucault, Michel (2007). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el College de France 1978-79*. México: FCE.
- García Canclini, Néstor (1990). *Culturas híbridas: Estrategias para entrar y salir de la modernidad*. México: Grijalbo.
- Guattari, Félix (1996). *Caosmosis: Un nuevo paradigma estético*. Buenos Aires: Manantial.
- Han, Byung-Chul (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Haraway, Donna (1991). A cyborg manifesto: Science, technology, and socialist-feminism in the late twentieth century. En *Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature* (pp. 149–181). Nueva York: Routledge.
- Harré, Rom (2002). *Cognitive science: A philosophical introduction*. Londres: SAGE Publications.

- Luxton, David (2014). Artificial intelligence in psychological practice: Current and future applications and implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(5), 332-339. <https://doi.org/10.1037/a0034559>
- O'Donnell, Guillermo (1994). Delegative democracy. *Journal of Democracy*, 5(1), 55-69.
- Miner, Adam., Milstein, Arnold., Schueller, Stephen., Hegde, Reshmi., Mangurian, Christina. y Linos, Eleni (2016). Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. *JAMA Internal Medicine*, 176(5), 619-625. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.0405>
- Romano, Javier (2020, marzo). *Paradigma securitario y transformación de la subjetividad: ¿desafíos para la Psicología?* Conferencia inaugural de las actividades académicas 2020, Facultad de Psicología, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.
- Przybylski, Andrew K., y Weinstein, Netta (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rose, Nikolas (2007). *The politics of life itself: Biomedicine, power, and subjectivity in the twenty-first century*. Princeton: Princeton University Press.
- Sibilia, Paula (2008). *La intimidad como espectáculo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Singer, Judy (1999). Why can't you be normal for once in your life? From a "problem with no name" to the emergence of a new category of difference. En Corker, Mairian y French, Sally (Eds.), *Disability discourse* (pp. 59-67). Buckingham: Open University Press.
- Twenge, Jean M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy –and completely unprepared for adulthood*. Nueva York: Atria Books.

