

Uso de aplicaciones para hacer ‘retoques’ con Inteligencia Artificial puede traer graves consecuencias en la salud mental

- *El Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic advierte que el uso de aplicaciones de Inteligencia Artificial (IA) para retocar fotos puede generar insatisfacción con la propia imagen, ansiedad, estrés patológico y baja autoestima, promoviendo estándares de belleza irreales, afectando negativamente la salud mental.*
- *La búsqueda de validación y aprobación virtual puede llevar a la dependencia de la opinión de otros, aumentando el riesgo de aislamiento social y depresión.*

Bogotá. Octubre de 2024. La tecnología se ha convertido en una herramienta fundamental para la vida de millones de personas en el mundo; ya sea para comunicarse, comprar y vender objetos o mejorar la calidad de vida, ahora es casi imposible concebir la realidad sin el uso de herramientas tecnológicas.

Gracias a esta demanda, la tecnología también se ha ido perfeccionando con el paso de los años y la Inteligencia Artificial es quizás uno de los inventos más influyentes y relevantes en la historia moderna del hombre.

Sin embargo, si bien es una herramienta que puede mejorar la vida de las personas, también puede tener consecuencias negativas cuando se usa sin cierto control.

En este sentido, expertos del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, advierten de las consecuencias que ha traído para la salud mental de las personas el uso de las aplicaciones que implementan Inteligencia Artificial para el retoque de imágenes fotográficas.

De acuerdo con Ligia Stella Parales, Representante del Campo Neuropsicología y Neurociencia del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic del Capítulo Meta-Orinoquía, “el auge de las aplicaciones de inteligencia artificial (IA) para editar y generar fotos ha revolucionado la manera en que percibimos y compartimos imágenes. Sin embargo, este fenómeno también plantea interrogantes sobre su impacto en nuestra salud mental”.

En este sentido, la experta identifica algunos de estos impactos como:

- Distorsión de la imagen corporal y baja autoestima, en donde podría manifestarse una insatisfacción con la propia imagen
- Desarrollo de pensamientos asociados a estándares de belleza irreales.



- Aislamiento social y depresión, que pueden presentarse a partir de los siguientes precipitantes: búsqueda de validación, miedo al juicio y dependencia de la aprobación virtual.
- Correlación entre la presión por la perfección según los estereotipos sociales con la ansiedad y el estrés patológico.

No obstante, si bien son consecuencias en la salud mental que pueden ser perjudiciales, se pueden prevenir y corregir a tiempo. “Es fundamental comprender que siempre que se estén experimentando dificultades o se tengan pocos recursos para afrontar adecuadamente los eventos de la vida, es totalmente válido y necesario acudir a un profesional de la salud mental”, asegura Parales.

La experta menciona en este sentido diversas terapias efectivas para abordar los problemas de autoestima generados por el uso de aplicaciones de retoque fotográfico. Entre ellas, se encuentran:

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), que se centra en:

- Reestructuración cognitiva para cambiar patrones de pensamiento negativos
- Entrenamiento en habilidades sociales para mejorar la interacción con otros
- Exposición gradual a situaciones que generan ansiedad o estrés.

Por otro lado, las Terapias de Aceptación y Compromiso (ACT) enfatizan:

- Aceptación de pensamientos y emociones sin juicio
- Concentración en el presente para reducir la ansiedad
- Defusión cognitiva para distanciarse de pensamientos negativos
- Identificación de valores y acciones para promover el bienestar

Además, Parales recomienda complementar estas terapias con actividades cotidianas como:

- Ejercicio físico para mejorar la autoestima y reducir el estrés.
- Meditación para aumentar la conciencia y la relajación.
- Exploración de organizaciones que promueven el “Body Positive” para fomentar una imagen corporal saludable.

Estas estrategias pueden ayudar a las personas a superar los efectos negativos del uso de aplicaciones de retoque fotográfico y desarrollar una mayor confianza en sí mismas.

Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic
Octubre de 2024



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C. Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331