



ChatGPT és el teu amic íntim? Vigila si et passa això

Segurament la intel·ligència artificial també ha transformat alguns aspectes de la teva vida. Per exemple, **ChatGPT s'ha integrat de manera quotidiana** en els nostres treballs, estudis i fins i tot a la vida personal.

Des de fa temps que es parla de l'impacte negatiu que tenen les xarxes socials a la nostra salut mental i ara, la història es repeteix amb la intel·ligència artificial. I és que ChatGPT s'ha integrat tant a les nostres vides que ja ens ajuden amb tot, ens assessora, ens resol problemes?però també han descobert que genera un problema: **la sensació de soledat**.

chat gpt mi amiga personal

? Ximena Castañon (@XimenaCastaon11) March 30, 2025

Aquesta conclusió l'ha presentat la mateixa empresa de ChatGPT i han publicat un article en el qual analitzen milions de converses de xat i milers d'interaccions d'àudio amb ChatGPT i han descobert que aquest assistent "pot empitjorar el sentiment de soledat d'un grup d'usuaris avançats". És a dir, que si ho utilitzes de tant en tant no passa res, però **en el moment en què es converteix en una constant en la teva vida comences a sentir-te més aïllat dels altres**. "Generalment, els usuaris que tenen més converses personals amb xatbots, tendeixen a experimentar més soledat. Els qui passen més temps amb ells són encara més solitaris", diu el mateix estudi. És a dir, alguns usuaris poden desenvolupar una dependència emocional cap a ChatGPT, utilitzant-lo com a única font de suport, la qual cosa **pot aïllar-los de relacions humanes reals i recursos terapèutics adequats**. ?

El chat gpt es la meva amiga més íntima

? anna? (@_aannaaap) March 31, 2025

Aquests resultats són molt importants per diverses qüestions i la primera és l'augment de l'ús de la IA per part de la gent jove. Perquè et facis una idea, **un de cada tres menors d'entre 14 i 17 anys ja reconeix que fa servir la IA per parlar dels seus temes personals** o prendre decisions importants.

Això pot fer que molts joves no expliquen aquestes coses als seus amics, pares, germans?sinó que van directament a la intel·ligència artificial, que et donarà una resposta, però no aquesta escalfor humana que tots necessitem.