



ASOCIACIÓN  
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA  
DE SALUD MENTAL

## VII JORNADA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL DE BIZKAIA

# IMPACTO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

Ixone Luzarraga Santa Cruz, Isabel M<sup>a</sup> Pavón Pérez

### INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la Inteligencia Artificial (IA) ha experimentado avances notables, convirtiéndose en un campo en constante crecimiento. Actualmente está presente en casi todos los aspectos de nuestra vida diaria; incluso, ha comenzado a incorporarse en el área de la salud mental, donde puede convertirse en una herramienta útil para tratar trastornos como la depresión (1).

La depresión es un trastorno mental grave y prevalente entre los jóvenes que requiere una atención por parte de un profesional especializado. Sin embargo, hay muchas barreras que dificultan el acceso a tratamientos eficaces, ya sea el tiempo de espera para una consulta y valoración, o la falta de profesionales especializados en este ámbito (2).

Por tanto, los chatbots destacan como herramientas basadas en inteligencia artificial capaces de simular conversaciones con personas y han demostrado cierta eficacia en la reducción de síntomas de depresión y ansiedad entre los más jóvenes (3).



### OBJETIVO

Valorar la efectividad de los chatbots basados en inteligencia artificial en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos en jóvenes.

### DESARROLLO

Los cinco estudios analizados exploran el uso de la inteligencia artificial como herramienta para apoyar la salud mental en jóvenes, especialmente en el contexto universitario, mostrando distintas perspectivas y metodologías para evaluar su eficacia e impacto.

El primer estudio de **Reyes-Portillo et al.** (4) evalúa un chatbot generativo llamado *Wayhaven*, dirigido a estudiantes universitarios con síntomas elevados de depresión y ansiedad. Este ensayo clínico abierto demuestra que el uso del chatbot se asocia con una reducción significativa de los síntomas depresivos y ansiosos, además de mejorar la autonomía y la autoeficacia. Los estudiantes mostraron alta satisfacción y disposición a recomendar la herramienta, lo que indica una buena aceptabilidad del recurso tecnológico.

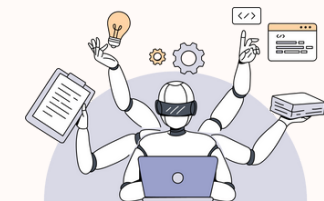
El estudio de **Graaff et al.** (2), realizado en Jordania, amplía la perspectiva geográfica y cultural, evaluando un chatbot basado en IA llamado *STARS* en jóvenes con altos niveles de estrés psicológico. Aunque se trata de una intervención guiada, el estudio resalta la viabilidad y aceptabilidad de la tecnología en contextos con recursos limitados y barreras para el acceso a la salud mental. Los resultados sugieren que la intervención digital puede ser una alternativa prometedora, aunque es necesario optimizar aspectos como la accesibilidad y el soporte humano para maximizar su impacto.

A su vez, el estudio de **Liu et al.** (3) analiza la validez de un cuestionario generado por ChatGPT-4 para detectar ansiedad y depresión, comparándolo con instrumentos validados como el PHQ-9 y el GAD-7. Este enfoque destaca cómo la IA puede facilitar no solo la intervención directa, sino también la evaluación clínica, mostrando una buena correlación y fiabilidad.

Por otro lado, **Kuhlmeier et al.** (5) adoptan un enfoque cualitativo para investigar las expectativas y preferencias de diseño de chatbots en jóvenes con depresión.

Este estudio aporta un contexto esencial sobre la interacción humano-máquina, evidenciando que los jóvenes prefieren chatbots que aborden no solo síntomas clínicos, sino también problemas cotidianos y emocionales

Finalmente, **Fulmer et al.** (6) presentan un ensayo controlado que examina *Tess*, una IA psicológica integrativa basada en terapia cognitivo-conductual (TCC), para reducir síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que *Tess* es eficaz para disminuir síntomas en comparación con un grupo control, apoyando la idea de que la IA puede complementar tratamientos tradicionales de manera escalable, rentable y accesible.



### METODOLOGÍA

Para responder a este objetivo, se desarrolló una estructura PICO:

- P (paciente): jóvenes entre 18-25 años
- I (intervención): uso de inteligencia artificial/chatbots.
- C (comparación): IA vs Tratamiento habitual
- O (resultado): mejoría psicopatológica

Se utilizó la base de datos Pubmed para la revisión bibliográfica, con la siguiente cadena de búsqueda: ("**Generative Artificial Intelligence**"[Mesh]) AND "**Depression**"[Mesh].

Se obtuvieron un total de 13 resultados. Tras aplicar filtros y tener en cuenta criterios de inclusión y exclusión, se eligieron 5 estudios para la realización de la revisión.

### CONCLUSIONES

Los estudios revisados evidencian que la inteligencia artificial, especialmente a través de chatbots y herramientas automatizadas, representa una innovación prometedora para abordar la salud mental en jóvenes, particularmente en contextos universitarios.

Estas tecnologías no solo facilitan la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, sino que también mejoran la autoeficacia y el acceso a apoyo psicológico, factores cruciales para el bienestar juvenil.

Sin embargo, la efectividad de estas intervenciones depende en gran medida de su diseño personalizado, su adaptación cultural y la integración con soporte humano cuando es necesario. Por lo tanto, aún se necesita más investigación para explorar cómo esta tecnología puede integrarse en la práctica clínica y optimizar el flujo de trabajo de los profesionales de la salud.



### BIBLIOGRAFÍA

