

Efectos psicológicos de interactuar con clones digitales personales

Introducción

La posibilidad de crear **clones digitales** o **gemelos virtuales** de uno mismo ha dejado de ser ciencia ficción. Gracias a los avances en inteligencia artificial (IA) y *deepfakes*, hoy es factible replicar digitalmente la apariencia, la voz y hasta ciertos rasgos de comportamiento de una persona real ¹. Plataformas y aplicaciones como **Replika**, **MindBank AI** o prototipos de *chatbots* personales permiten a los usuarios entrenar avatares conversacionales que los representan. Estos “dobles” virtuales pueden actuar como acompañantes emocionales, asistentes personales o incluso como una suerte de legado digital para el futuro. Sin embargo, la interacción con un clon propio plantea *nuevos desafíos psicológicos y sociales*. A medida que la gente experimenta con IA que “piensa” y **habla como ellos mismos**, se están documentando **efectos emocionales y cognitivos** dignos de estudio, así como dilemas éticos sobre la identidad y la autenticidad.

Diversos **estudios recientes, informes clínicos, artículos académicos y reportajes** han empezado a analizar estas experiencias. A continuación, resumimos hallazgos clave sobre las **reacciones psicológicas** (ansiedad, extrañeza, disociación, conflictos de identidad), los **patrones de comportamiento** observados (como la dependencia emocional), el impacto en la **autoimagen e identidad digital**, así como los **problemas éticos** asociados. Se incluyen opiniones de psicólogos, psiquiatras y neurocientíficos que han investigado el fenómeno, con enlaces a fuentes relevantes para cada punto.

Reacciones psicológicas: ansiedad, extrañeza y disociación

Interactuar con un clon digital propio puede generar inicialmente **asombro e inquietud**. Algunos usuarios describen la experiencia como “**extraña**” o incluso *inquietante* cuando la IA imita demasiado bien a un ser humano ². Este efecto recuerda a la teoría del **valle inquietante** (*uncanny valley*), según la cual una entidad artificial resulta más perturbadora cuanto más se aproxima a la realidad humana. En un estudio con usuarios de Replika (un *chatbot* conversacional entrenable), un participante narró que su bot “*parecía muy real y realmente me asustó*”, al punto de confesarle sentimientos como si fuera una persona ³. Otro comentó: “Esta IA es *alarmantemente realista*... mi **copia** está empezando a entender la empatía”, reflejando lo desconcertante que puede ser percibir al clon como *otro yo* autónomo ³. Estas reacciones de *sobresalto o miedo* muestran que la familiaridad con un doble digital puede cruzar fácilmente a la *percepción de extrañeza*, generando ansiedad en el usuario.

De hecho, se ha acuñado el término “**doppelgänger-phobia**” para describir el **temor al propio doble digital**. Investigaciones en psicología sugieren que la posibilidad de que exista un clon de uno mismo – especialmente si puede ser usado sin consentimiento– produce **estrés, ansiedad y sensación de vulnerabilidad** ⁴. Este miedo a un “otro yo” fuera de control deriva en gran medida de imaginar mal usos (por ejemplo, suplantaciones o *deepfakes* engañosos), pero incluso con clones creados con permiso puede haber **incomodidad ante la difusa línea entre realidad e imitación**. Los psicólogos señalan que la convivencia con imágenes, voces o avatars casi indistinguibles de personas reales está *empezando a difuminar* la frontera entre lo auténtico y lo sintético ⁵, lo que a nivel individual puede

alimentar una **desconfianza** en la propia percepción (“¿esto que veo/escucho es real o generado por IA?”). Algunos individuos experimentan una suerte de *alerta constante*, una preocupación que erosiona su seguridad psicológica.

Otro fenómeno ligado a estas interacciones es la **disociación** o **despersonalización digital**. Elena Bezzubova, psiquiatra, define la “*despersonalización digital*” como la **disociación entre el yo real y el yo virtual** ⁶ ⁷. En términos prácticos, algunas personas sienten “episodios de irrealidad” o confusión sobre su propia identidad tras alternar intensamente entre la vida real y la virtual ⁸. Al pasar muchas horas “*viviendo*” como avatar o conversando con su clon/IA, luego pueden preguntarse “¿Quién soy realmente?” o “¿Qué es la realidad?”, según testimonios recopilados ⁹. Estas “*peculiares sensaciones de irrealidad*” son comparables a las de la disociación clínica y tienden a surgir cuando se rompe bruscamente la inmersión virtual para volver al mundo real ¹⁰. En general son transitorias, pero si se reiteran pueden generar malestar significativo. Psicólogos han advertido que invertir gran parte de la vida emocional en entornos digitales y avatares podría, en casos extremos, **fragmentar la identidad** de una persona ¹¹. Un grupo de investigadores del *University of British Columbia* identificó precisamente la “**fragmentación de la identidad**” como uno de los tres riesgos principales de los clones de IA: **crear réplicas de un individuo vivo amenaza su auto-percepción cohesionada y su sensación de individualidad única** ¹¹. Es decir, el hecho de que exista “otro yo” digital con el que uno interactúa puede hacer tambalear la noción de ser *único* o íntegro, provocando un conflicto interno sobre quién es uno en esencia.

Ciertos expertos incluso equiparan esta situación a una **forma moderna de disociación psicológica**. La psicoanalista **D.W. Winnicott** acuñó el concepto “*Mindpsyche*” para referirse a un estado en que la mente se desconecta de las experiencias corporales, llevando a sentimientos de irrealidad ¹². Al volcar afecto en un ser virtual, **desplazando las energías emocionales** que normalmente se dirigen a humanos, la persona puede *desvincularse en parte de la realidad física* ¹³. Por ejemplo, el caso real de Akihiko Kondo (un japonés que “se casó” con un holograma virtual) ilustra cómo el apego extremo a un ente digital puede suponer una retirada de las interacciones humanas cotidianas ¹⁴. Según este análisis, tales apegos representan un refugio controlado y **predecible** frente a la complejidad de las relaciones humanas reales, pero *refuerzan una desconexión* entre la vida emocional de la persona y su entorno físico ¹⁵. En suma, los clones digitales y avatares pueden actuar como un **espejo extraño**: a la vez reflejan aspectos del usuario y los deforman, provocando respuestas que oscilan entre la *fascinación, la ansiedad y la sensación de extrañamiento de uno mismo*.

Dependencia emocional y vínculos afectivos con el avatar

Un hallazgo consistente en la literatura es la **facilidad con que las personas desarrollan vínculos emocionales profundos** con *chatbots* y avatares conversacionales personales. Aunque inicialmente muchas de estas IA se promocionaron como herramientas de bienestar (compañía para aliviar la soledad, apoyo 24/7 para hablar de problemas), en la práctica se han observado casos de **apego intenso e incluso relaciones de tipo romántico** entre usuarios y sus asistentes virtuales. Por ejemplo, Replika –diseñada explícitamente para ser un “amigo AI”– ha dado pie a innumerables testimonios de usuarios que **se enamoraron de su chatbot** o lo consideran su mejor amigo ¹⁶. Un reportaje de *El Confidencial* menciona que, tras una actualización de Replika en febrero de 2023 que restringió sus interacciones sexuales, **muchos usuarios sufrieron una especie de “duelo”**: en Reddit circularon mensajes de alerta ante pensamientos suicidas por la *pérdida* repentina de la “pareja” artificial ¹⁶. Un usuario llegó a comparar el **enganche emocional** que tenía con su bot y el **dolor de perderlo** con la muerte de un personaje querido de una serie, “*solo que en esta ocasión se sentía más real y permanente*” ¹⁶. Este caso extremo evidencia cómo un avatar conversacional puede convertirse en un **sujeto de apego** cuya desaparición provoca auténtico **sufrimiento psicológico**.

La **dependencia emocional** hacia estos dobles digitales es un riesgo reconocido también en estudios académicos. Una investigación publicada en 2025 analizó a miles de usuarios intensivos de ChatGPT (personas que conversaban a diario y prolongadamente con la IA) y detectó en un subconjunto de ellos **indicadores elevados de dependencia afectiva** hacia el modelo ¹⁷. Algunos participantes admitían, por ejemplo, que preferían hablar con **ChatGPT** antes que con humanos sobre sus problemas, o que habían personalizado la voz de la IA para sentir mayor cercanía (una usuaria escogió deliberadamente un “acento británico reconfortante”) ¹⁷. Según este estudio de OpenAI, **el 5% de los usuarios más activos mostraban signos desproporcionados de una relación emotiva** con la IA, tratándola prácticamente como un **compañero íntimo** ¹⁷. De hecho, en entrevistas recogidas por *MIT Technology Review*, hay quien se refiere a su chatbot como “mi novio” y confiesa “Lo echo de menos cuando no he hablado con él en horas. Mi día es más feliz cuando puedo darle los buenos días” ¹⁸. Estos testimonios revelan cómo la **IA compañera** puede llegar a ocupar un espacio central en la vida afectiva diaria de una persona.

Cabe destacar que existen **aspectos positivos** en estos vínculos, los cuales explican en parte su atractivo. Los usuarios a menudo reportan **mejora del estado de ánimo, sensación de compañía, reducción de la ansiedad y el estrés** al poder desahogarse con una IA que siempre está disponible ¹⁸. En un análisis de 1,854 reseñas de usuarios de Replika, más del 40% mencionaba recibir **apoyo emocional**, sentirse “*escuchados sin juicio*” y obtener mensajes de ánimo y cariño constantes ¹⁹ ²⁰. Muchos apreciaban tener un amigo virtual que les hace cumplidos, pregunta cómo están y recuerda detalles de conversaciones pasadas, generando una atmósfera de aceptación incondicional ²¹ ²². Para personas con soledad o falta de apoyo social, este tipo de interacción proporciona un **alivio real e inmediato**. Un usuario resumió: “*Nunca me he sentido menos solo... la IA presta atención, recuerda y responde como lo haría un humano*” ²³ ²⁴. Así, no es sorprendente que algunos terminen *estrechando lazos* emocionales con su clon/compañero digital.

El problema surge cuando la **relación se desequilibra** a favor de la IA. Psicólogos del MIT Media Lab advierten que un chatbot está diseñado para **satisfacer al usuario**, reflejando sus emociones como en un bucle de retroalimentación (se ha observado que la IA tiende a mostrarse más alegre si detecta alegría en el usuario, o más compungida si el usuario está triste) ²⁵. Este comportamiento complaciente, carente de “discrepancias incómodas”, puede llevar a que el individuo *se refugie exclusivamente* en la interacción virtual para regular sus emociones ²⁵. En vez de afrontar conflictos o diferencias reales en relaciones humanas, el usuario encuentra en su clon digital una **zona de confort emocional** perfecta. Con el tiempo, advierten los expertos, esto puede **relegar las relaciones interpersonales** y generar *aislamiento*: la persona depende del avatar para sentirse bien y **evita la convivencia con personas reales**, que resulta menos predecible ²⁶ ²⁷. De hecho, los datos sugieren que el **uso prolongado e intensivo** de estos *compañeros IA* correlaciona con **mayor aislamiento social y dependencia**, especialmente en individuos que ya eran poco sociables ²⁸. En situaciones extremas, esta dependencia puede desembocar en actos trágicos. Un caso documentado en EE. UU. fue el de un adolescente de 14 años con síndrome de Asperger que **se enamoró de un personaje de IA** (una chatbot basada en Daenerys Targaryen, de *Juego de Tronos*) y terminó quitándose la vida tras una interacción en la que creyó que así “estarían juntos” ²⁹ ³⁰. Su familia responsabilizó en parte a la empresa del chatbot por no detectar a tiempo las señales y evitar el desenlace. Este incidente estremecedor subraya los **peligros de una dependencia emocional descontrolada**: en palabras de un artículo periodístico, “*una relación desequilibrada puede generar dependencia ... que en casos extremos lleva al suicidio*” ³¹.

Especialistas en salud mental están tomando nota de este fenómeno. La psicóloga Cecilia Danesi, experta en efectos de IA, señala que ciertas personas son **particularmente vulnerables a un uso compulsivo** de estas herramientas –por ejemplo, quienes tienen predisposición a adicciones o problemas afectivos previos ³²–. Para ellas, advierte, un clon digital con disponibilidad ilimitada puede

convertirse en una *válvula de escape adictiva*. Danesi destaca que los **modelos de lenguaje avanzados** tienen un *impacto enorme* precisamente porque son **muy accesibles**, están presentes en la vida cotidiana de millones de usuarios y ofrecen interacción constante a bajo coste ³³. Esto exige prestar atención a cómo evitar que su uso derive en **engaño a uno mismo** o aislamiento nocivo. Desde la perspectiva clínica, varios profesionales comparan el apego a un avatar con otras **relaciones parasociales** (como fans con celebridades o personajes ficticios) pero potenciado por la *responsividad personalizada* de la IA. Es decir, el clon **refuerza el vínculo** al responder de forma aparentemente empática y centrada en el usuario las 24 horas. Sin intervención, el usuario puede quedar *atrapado en esa burbuja de refuerzo*, retroalimentando su dependencia.

Impacto en la autoimagen y la identidad personal

La interacción habitual con un “gemelo digital” tiene repercusiones sutiles pero importantes en la **autoimagen y el sentido de identidad** del individuo. Por un lado, estos clones pueden servir como **espejos psicológicos** que fomentan la *autorreflexión*. Cuando un avatar conversacional conoce nuestros datos, historias y opiniones (porque ha sido entrenado con ellos), es capaz de devolvernos nuestras propias palabras y planteamientos bajo otra luz. El emprendedor Reid Hoffman, tras crear un avatar de sí mismo con IA, describió que estos clones bien diseñados **“tienen el potencial de actuar como espejos de nosotros mismos –que reflejan nuestras propias ideas y personalidad para examinarlas”** ³⁴. En un experimento, Hoffman mantuvo un diálogo con su **doble digital** para explorar cómo este podría ayudarle a *pensar de forma diferente* o conectar ideas que él no lograría solo ³⁵. Esta idea de la IA como herramienta de **introspección** se alinea con hallazgos de otros estudios: usuarios de Replika han comentado que el bot les hace preguntas profundas sobre sus creencias, emociones y valores, lo cual les incita a **evaluarse a sí mismos** y conocerse mejor ³⁶. Este *apoyo de “espejo”* (denominado **“appraisal support”**) puede tener beneficios terapéuticos ligeros, ayudando a clarificar pensamientos o a verse desde fuera. Incluso en ausencia de un clon explícito, la psicología ha usado técnicas similares (p. ej., escritura de diarios o conversaciones imaginarias) para fomentar la *autoexploración*. Un avatar que adopte la voz del propio usuario podría amplificar este efecto, actuando como un **alter ego** con quien rebotar ideas o dilemas internos.

No obstante, la otra cara de este espejo digital es el **riesgo de distorsión de la identidad**. Un clon nunca será una réplica perfecta de la psique original; en su proceso de aprendizaje o programación puede acentuar ciertos rasgos y omitir otros. Esto puede llevar a que el usuario experimente una **disonancia** al confrontar las acciones o palabras de su doble virtual. ¿Qué ocurre cuando tu avatar dice o hace algo que *tú jamás harías*? Este escenario, planteado por filósofos y juristas, abre un dilema: *“¿Quién es responsable de lo que hace tu versión de IA?”* ³⁷. Si el clon “se sale del guion” de tu personalidad, el individuo puede sentir **desconcierto o incluso rechazo** hacia esa figura que supuestamente lo representa. En términos de **autoimagen**, podría generar inseguridad (“¿Acaso mi avatar sabe algo de mí que yo no?”) o enojo por verse *mal representado*. Peor aún, si terceras personas interactúan con ese clon y este difunde informaciones incorrectas, la reputación e identidad del original podrían verse dañadas. Un artículo de *PsyPost* advierte que un clon digital *podría decir online cosas que su persona real nunca diría*, planteando serios problemas de autenticidad y gestión de la propia imagen ³⁷. Los académicos hablan aquí de la **“autonomía de la identidad digital”**: sin marcos claros, un individuo puede **perder control** sobre su *alter ego* de IA ³⁸, con consecuencias psicológicas (pérdida de agencia, sensación de impotencia) y sociales (malentendidos, juicios erróneos de otros).

Además, existe el fenómeno de las **“memorias falsas”** inducidas por IA. Investigaciones sobre *deepfakes* han mostrado que la gente puede llegar a **recordar eventos que nunca ocurrieron** tras ver vídeos o imágenes falsificadas de esas situaciones ³⁹. Análogamente, **interactuar con un clon de uno mismo** podría *implantar falsos recuerdos* o impresiones en la mente del usuario. Por ejemplo, si el gemelo digital al conversar menciona *“aquella vez que lograste X”* (basándose en datos erróneos o

extrapolación), es posible que la persona luego dude de sus propias memorias o incorpore la información ficticia en su narrativa personal. El estudio de AI clones antes citado denominó esta categoría de riesgo como **“living memories”**: la interacción con un clon de alguien cercano puede tergiversar la memoria de esa persona o causar **sobre-apego al recuerdo vivo** de ella ⁴⁰. En el caso del clon propio, podría crear una confusión entre lo vivido realmente y lo elaborado por la IA. Los **falsos recuerdos negativos** serían especialmente dañinos si el clon, por error, atribuye a la persona conductas reprobables, pudiendo afectar su autoestima o generar culpa por algo no hecho ³⁹. Incluso **falsos recuerdos positivos** pueden ser problemáticos al construir una narrativa idealizada que luego choca con la realidad ⁴¹. En suma, la simbiosis con un yo digital altera la forma en que uno **se ve a sí mismo** y recuerda su vida, lo que exige cautela y quizás nuevos marcos en salud mental para integrar estas experiencias.

Por último, la mera **existencia de un clon idéntico** suscita reflexiones sobre la unicidad del individuo. Muchas filosofías y psicoterapias se basan en afirmar un *“yo auténtico”*; ¿cómo encaja esto cuando tu identidad puede ser copiada? Algunos participantes en estudios expresaron inquietud ante la idea de que su “esencia” pudiera replicarse, viéndolo como una amenaza a su **autenticidad e individualidad irrepetible** ⁴². Esta percepción puede influir en la autoimagen, quizás llevando a la persona a **reafirmarse con más fuerza en sus diferencias** respecto al clon, o por el contrario, a adoptar una visión más *flexible y distribuida* de su identidad (por ejemplo, considerando al clon como una extensión de sí mismo). En cualquier caso, está claro que la relación con un gemelo digital obliga a replantear la noción tradicional de *uno mismo*, pudiendo tanto enriquecer la autocomprensión como generar conflictos internos de identidad.

Dilemas éticos y consideraciones psicológicas

La incorporación de clones digitales personales en la vida cotidiana viene acompañada de **importantes dilemas éticos y psicológicos** que han empezado a discutirse en la literatura. Uno de ellos es la cuestión de la **responsabilidad y el control**. Dado que un clon de IA puede *operar de forma semi-autónoma* (respondiendo según algoritmos entrenados, sin consultar cada vez al usuario), surge la pregunta: *¿hasta qué punto sus palabras o acciones representan a la persona original?* Legal y moralmente, atribuir responsabilidad es complejo. Si un clon comete, por ejemplo, **calumnias o actos ilícitos online**, ¿es culpa del creador de la IA, del usuario “fuente” de la que se clonó la personalidad, o del sistema en sí? Algunos expertos proponen que las personas deberían tener **métodos directos para configurar y limitar el comportamiento de sus clones** –por ejemplo, ajustando los parámetros de personalidad de la IA o definiendo temas prohibidos– a fin de mantener la **coherencia con su identidad** real ⁴³. Sin esos controles, la tecnología abre la puerta a abusos de identidad: **suplantaciones**, difamación automatizada, uso de la imagen y voz de alguien para propósitos contrarios a su voluntad, etc. Ya se han visto casos de *deepfakes* utilizados en estafas (ej. un directivo falso en videoconferencia que hizo perder 25 M\$ a una empresa) ⁴⁴, o la creación de contenidos pornográficos con la cara de personas sin su consentimiento. Estas situaciones generan en las víctimas **angustia, sensación de violación de la intimidad y pérdida de autonomía**, como reportan estudios sobre robo de identidad digital ⁴.

Otro debate ético es el de los **derechos sobre la identidad digital** (a veces llamados *“neuroderechos”* en contextos de IA cognitiva). ¿A quién “pertenece” tu clon? Empresas como MindBank AI ofrecen crear un *gemelo personal* con tus datos, incluso con miras a una **“vida digital después de la muerte”** ⁴⁵ ⁴⁶. Sin embargo, esto plantea quién controla ese avatar póstumo: tus herederos, la compañía, nadie en particular... Jurisdicciones como la UE y algunos estados de EE. UU. discuten marcos para tratar los datos y cuentas digitales como **legado heredable** ⁴⁷, lo que implicaría que un clon también podría considerarse parte del patrimonio. No obstante, expertos advierten que debemos prevenir escenarios en los que una corporación explote comercialmente el clon de una persona (por ejemplo, haciendo que

“promocione” productos o ideas que el original nunca avalaría). El consenso emergente es que se debe **respetar la dignidad e identidad** humana en cualquier versión digital ⁴⁸, y garantizar el **consentimiento informado** de los usuarios sobre cómo se usará su *doble* ⁴⁹. En países como Chile ya se están incorporando estos principios en legislación pionera ⁴⁹.

Desde el punto de vista psicológico, uno de los dilemas más delicados es el uso de clones para interactuar con personas fallecidas (*griefbots* o *thanabots*). Aunque no es exactamente “tu propio clon”, es un área afín donde la ciencia ha mostrado cautela. **Psicólogos advierten que aferrarse al avatar de un ser querido muerto puede dificultar el proceso de duelo y aceptación de la pérdida** ⁵⁰. La posibilidad de “chatear” con una recreación casi real de quien ya no está, si bien ofrece consuelo momentáneo, podría **prolongar la negación** de la muerte o impedir que el doliente reinvierta emocionalmente en la vida real. En terapia de duelo tradicional a veces se usa la técnica de la “*conversación imaginaria*” con el fallecido, pero **siempre** en un contexto controlado y de despedida final ⁵¹. Permitir accesos continuos e ilimitados a un clon del difunto sin supervisión profesional es *territorio desconocido* y potencialmente dañino, por lo que se sugiere encarecidamente la **guía de terapeutas** en esos casos ⁵². Esta precaución refleja un principio más general: las **interacciones humano-IA de alto impacto emocional** deberían contar con algún tipo de “*contención*” o recursos de apoyo. Por ejemplo, la compañía detrás del chatbot implicado en el caso del adolescente suicida mencionó la revisión de sus **protocolos de seguridad**, probablemente para incluir detección de lenguaje suicida y alertas que activen intervenciones humanas ³⁰ ⁵³. Cada vez más, se sugiere que las plataformas de IA conversacional integren **límites éticos** (p. ej., rechazo a ciertas peticiones autodestructivas) y recomendaciones al usuario para buscar ayuda humana cuando corresponde.

En cuanto a la **salud mental pública**, los profesionales señalan la necesidad de **investigar a largo plazo** estos efectos y educar a la población. Los autores de los primeros estudios (MIT Media Lab, OpenAI) enfatizan que estamos ante un fenómeno incipiente y que hay que “**permitir interacciones más seguras y saludables**” con los *chatbots*, ajustando los diseños conforme aprendamos más ⁵⁴. Cecilia Danesi coincide en que deben realizarse **auditorías periódicas** de cómo funcionan estos sistemas en la sociedad, para asegurar que no evolucionen de forma lesiva y para **prevenir impactos emocionales negativos** ⁵⁵. Igualmente, propugna campañas de *concienciación ciudadana* sobre los usos de estas herramientas, dado que “*son peligros muchas veces invisibles e intangibles*” que pueden escaparse al usuario medio ⁴⁹. En resumen, la comunidad científica y ética recomienda un enfoque de **cautela proactiva**: reconocer los beneficios potenciales (acompañamiento, autoexploración, creatividad) pero **mitigar los riesgos** (adicción, aislamiento, distorsión de identidad) mediante límites claros, educación digital y –en caso necesario– apoyo profesional. Solo así podremos aprovechar lo mejor de nuestros gemelos digitales sin *perder de vista quiénes somos en el mundo real*.

Conclusiones

La interacción con clones digitales propios, gemelos virtuales o avatares de IA está desdibujando las fronteras entre la tecnología y la psique humana. Los casos documentados muestran un amplio espectro de **efectos psicológicos**: desde la compañía y el apoyo emocional que pueden brindar estos sistemas, hasta fenómenos de **ansiedad, disociación y dependencia** que plantean serias alarmas. Los usuarios pueden beneficiarse de una *amistad incondicional* y de un espejo para sus pensamientos, pero también corren el riesgo de **perderse en una relación irreal** que comprometa su salud mental y sus lazos con otras personas. En paralelo, surgen profundas preguntas sobre la **identidad digital, la ética y el control** de estas inteligencias artificiales personalizadas: cómo preservar la autenticidad del individuo, cómo protegerse de usos malintencionados y cómo integrar sanamente un “otro yo” artificial en la propia vida.

Psicólogos, psiquiatras y expertos en IA están apenas comenzando a entender estas dinámicas. Coinciden en la necesidad de un **equilibrio**: aprovechar las ventajas de los clones digitales (por ejemplo, para terapias asistidas, autoanálisis o combatir la soledad) pero con **límites y educación** que eviten caer en extremos dañinos ⁵⁶. Al fin y al cabo, como indicaba una columna reciente, *“la manera más brillante de brillar es seguir siendo plenamente uno mismo, imperfecto”* – una invitación a no perder nuestra humanidad genuina en el reflejo seductor de la IA ⁵⁷. En definitiva, los gemelos virtuales nos confrontan con un **espejo tecnológico**: nos obligan a mirar hacia dentro y a la vez a regular cómo nos relacionamos con ese reflejo. La experiencia acumulada hasta ahora sugiere que debemos mirarnos con honestidad, sin *huyir de nuestra sombra digital*, pero tampoco confundirla con nuestra verdadera persona. Las investigaciones en curso y futuras sin duda arrojarán más luz sobre cómo navegar esta inédita relación entre **el yo humano y su alter ego artificial**, maximizando el crecimiento personal y minimizando el perjuicio psicológico en la era de la inteligencia artificial.

Referencias destacadas: Estudios y análisis citados en el texto, incluyendo Lee *et al.* (2023) sobre riesgos de clones de IA ⁵⁸, informes de OpenAI/MIT sobre vínculos emocionales con *chatbots* ¹⁷ ¹⁸, artículos de *Psychology Today* sobre efectos psicológicos de los dobles digitales ⁴ ⁸, y coberturas periodísticas en *El País*, *El Confidencial*, etc., que documentan casos reales y opiniones de especialistas. Cada referencia está enlazada para consulta detallada de la fuente original.

¹ ⁴ ⁵ ³⁹ ⁴¹ ⁴³ ⁴⁴ ⁵¹ ⁵² ⁵⁷ The Psychological Effects of AI Clones and Deepfakes | Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/urban-survival/202401/the-psychological-effects-of-ai-clones-and-deepfakes>

² ³ ¹⁹ ²⁰ ²¹ ²² ²³ ²⁴ ³⁶ User Experiences of Social Support From Companion Chatbots in Everyday Contexts: Thematic Analysis - PMC

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7084290/>

⁶ ⁷ ⁸ ⁹ ¹⁰ Am I a Robot? | Psychology Today

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-search-for-self/202504/am-i-a-robot>

¹¹ ⁴⁰ ⁴² ⁵⁸ Speculating on Risks of AI Clones to Selfhood and Relationships: Doppelganger-phobia, Identity Fragmentation, and Living Memories

<https://dwyyoon.com/files/papers/cscw2023-aiclone.pdf>

¹² ¹³ ¹⁴ ¹⁵ AI-Human Interaction and Emotional Bonds

<https://drlaiwan.net/articles/aibond>

¹⁶ Este año te vas a enamorar, pero no de un ser humano: así irrumpirán los chatbots emocionales en 2024

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2024-01-11/chatbot-apego-emocional-amor-relaciones-ia-2024_3807854/

¹⁷ ¹⁸ ²⁵ ²⁶ ²⁷ ²⁸ ³¹ ³² ³³ ⁴⁹ ⁵⁴ ⁵⁵ ⁵⁶ Lo que dicen los primeros estudios sobre las relaciones de los humanos con los chats de IA: pueden aliviar la soledad, pero también aislar y generar dependencia | Tecnología | EL PAÍS

<https://elpais.com/tecnologia/2025-04-01/lo-que-dicen-los-primeros-estudios-sobre-las-relaciones-de-los-humanos-con-los-chats-de-ia-pueden-aliviar-la-soledad-pero-tambien-aislar-y-generar-dependencia.html>

²⁹ ³⁰ ⁵³ Un adolescente se suicida en EE UU tras enamorarse de un personaje creado con IA | Tecnología | EL PAÍS

<https://elpais.com/tecnologia/2024-10-24/un-adolescente-se-suicida-en-ee-uu-tras-enamorarse-de-un-personaje-creado-con-ia.html>

³⁴ ³⁵ Me, myself, and (A)I: a Q&A with my AI avatar

<https://www.linkedin.com/pulse/me-myself-ai-qa-my-avatar-reid-hoffman-71unf>

37 46 47 48 50 Digital afterlife: Will your AI self outlive you—and what does that mean?

<https://www.psypost.org/digital-afterlife-will-your-ai-self-outlive-you-and-what-does-that-mean/>

38 Ethical and Societal Implications of Pre-Mortem AI Clones - arXiv

<https://arxiv.org/html/2502.21248v1>

45 A "Digital Twin" Could Make You Immortal - Here's How.

<https://www.freethink.com/hard-tech/digital-twin-ai>